



4がつのこんだて



日	こんだて	のみもの	おもなざりょう			エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			からだをつくるものになる	エネルギーのもとになる	からだの調子を整えるものになる	
9 木	ミートソーススパゲッティ かくれんぼドレッシングサラダ いちごのこめこケーキ <small>給食が始まります!</small>	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だ いず,たまご,とうにゅう	スパゲティ,あぶら,オリ ーブゆ,さんおんとう,こめこ, じょうはくとう,いちごジャム	にんじん,たまねぎ,にんにく,セロリ,ト マト,キャベツ,だいこん,ごまつな,ホ ールコーン	690 kcal 26.6 g 1.9 g
10 金	ごはん やししゃも にくじゃが かぶのかわりづけ	牛乳	ぎゅうにゅう,ししゃも,ぶた にく,こうやどうふ,くきわか め	しちぶつきまい,じゃがい も,こんにやく,あぶら,さん おんとう,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にんじん,かぶ,しょうが	584 kcal 23.6 g 1.9 g
13 月	たけのごはん あかうおのしおやき とりごぼうじる きよみオレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, あかうお,とりにく,とうふ, みそ	しちぶつきまい,もちごめ, あぶら,じゃがいも,ごまあ ぶら	たけのこ,にんじん,ごぼう,だいこん,え のきたけ,ねぎ,ごまつな,きよみオレンジ	585 kcal 27.9 g 2.6 g
14 火	ドライカレー たまねぎドレッシングサラダ りんごゼリー <small>1年生 給食開始</small>	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だ いず,かんてん	しちぶつきまい,おしむぎ, あぶら,じゃがいも,さんお んとう,じょうはくとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ト マト,レーズン,キャベツ,ごまつな,りん ごジュース	651 kcal 23.5 g 2.0 g
15 水	ピザトースト ポトフ ごまドレッシングサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう,ツナ,レンズま め,チーズ,ぶたにく	しよくパン,あぶら,じゃがい も,さんおんとう,ごま,ねり ごま	ホールコーン,たまねぎ,ピーマン,にん にく,セロリ,にんじん,キャベツ,フロ ッコリー,だいこん,ごまつな	595 kcal 26.6 g 2.5 g
16 木	やしそば じゃがバター わかめスープ	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,と りにく,わかめ	ちゅうかめん,あぶら,じゃ がいも,バター,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,え のきたけ	589 kcal 22.5 g 3.1 g
17 金	あかまいごはん さわらのこめこあげ にんじんのきんぴら おいわいすましじる <small>入学・進級 お祝い こんだて</small>	牛乳	ぎゅうにゅう,さわら,とりに く,かまぼこ,わかめ,とうふ	しちぶつきまい,あかまい, ごま,こめこ,あぶら,こん にやく,さんおんとう,ごまあ ぶら	しょうが,にんにく,にんじん,ごまつな,だ いこん,たけのこ,えのきたけ,ねぎ	613 kcal 26.7 g 2.1 g
20 月	はちみつレモントースト ポークシチュー アスパラサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だ いず	しよくパン,マーガリン,はち みつ,グラニューとう,じゃ がいも,あぶら,こむぎこ, バター,こめこ,オリーブゆ,さ んおんとう	レモン,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ト マト,キャベツ,だいこん,グ リーンアスパ ラガス,ホールコーン	606 kcal 21.8 g 2.1 g
21 火	きりぼしだいこんいりそぼろどん じゃがいものみそしる なつみ(柑橘) <small>カラマンダリン×ボンカン。程よい酸味と 強い甘み特徴です。</small>	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だ いず,とうふ,あぶらあげ,わ かめ,みそ	しちぶつきまい,おしむぎ, あぶら,さんおんとう,てん ぶん,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,きりぼしだ いこん,だいこん,えのきたけ,ごまつな, なつみ	610 kcal 25.7 g 2.0 g
22 水	スパゲッティナポリタン ツナサラダ セサミマフィン	牛乳	ぎゅうにゅう,ウインナー,わ かめ,ツナ,たまご,とうにゅう	スパゲティ,オリーブゆ,あ ぶら,さんおんとう,ホット ケーキミックス,じょうはく とう,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,エ リンギ,ピーマン,だいこん,キャベツ,レ モン	598 kcal 21.7 g 2.2 g
23 木	ごはん あじのごまやき だいずのいそに みそけんちんじる	牛乳	ぎゅうにゅう,あじ,だいず, とりにく,ひじき,あぶらあ げ,なまあげ,みそ	しちぶつきまい,ごま,さん おんとう,ごまあぶら,こん にやく,あぶら,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,しめ じ,ごまつな	608 kcal 30.2 g 2.1 g
24 金	ごまつなチャーハン ワンタンスープ はるさめサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう,ハム,たまご, ぶたにく,わかめ	しちぶつきまい,あぶら,ご まあぶら,ワンタンのかわ, はるさめ,さんおんとう	にんにく,ねぎ,ごまつな,しょうが,にんじ ん,はくさい,えのきたけ,キャベツ,ホ ールコーン,レモン	574 kcal 20.3 g 2.6 g
25 土	ハヤシライス かぶのマリネ かわちばんかん	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく	しちぶつきまい,おしむぎ, あぶら,こむぎこ,さんお んとう,オリーブゆ,じょうはく とう	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,エ リンギ,トマト,かぶ,きゅうり,にんじん,レ モン,かわちばんかん	618 kcal 19.2 g 1.7 g
28 火	ごはん いわしのかばやき おひたし とんじる	牛乳	ぎゅうにゅう,いわし,ぶた にく,とうふ,みそ	しちぶつきまい,こめこ,こ むぎこ,あぶら,さんおん とう,てんぶん,ごま,じゃがい も,こんにやく	しょうが,ごまつな,キャベツ,にんじん,ご ぼう,だいこん,ねぎ	652 kcal 28.2 g 2.3 g
30 木	マーボー豆腐どん トマトとたまごのスープ ひゅうがなつ	牛乳	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたに く,だいず,みそ,とりにく,た まご	しちぶつきまい,おしむぎ, あぶら,さんおんとう,てん ぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,ほししいたけ,にんじ ん,ねぎ,たまねぎ,にら,トマト,ごまつ な,ひゅうがなつ	652 kcal 27.4 g 2.4 g

★太字は小平市産の食材を使用する予定です。

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

給食室の職員紹介

今年度から、調理業務が民間委託になります。五小の給食室で、委託事業者が調理を行います。献立作成・食材の発注・食物アレルギーの管理などは、引き続き学校の栄養士が行います。

本年度も、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、ご理解と協力をよろしくお願いいたします。

◎栄養士 半澤 玲奈
◎委託事業者 葉陽勇進株式会社
◎調理員 松永 章良(チーフ)
中 拓也(サブチーフ)
高澤 春花
山田 航太

その他、パート職員の方と一緒に調理を行います。よろしくお願いいたします。



香の味



香の味にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。

4月給食たより

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。
2年生から6年生は4月9日(木)から、1年生は4月14日(火)から
給食が始まります。一年間どうぞよろしく願いたします。

小平五小の給食について



主食



米飯は週3回程度。パンや麺類は、それぞれ週1回を目安に提供しています。お米は、七分つき米を使用し、炊き込みご飯やピラフなども取り入れています。

パンは、具を乗せて焼いたトースト、自分で具を挟んで食べるセルフサンドがあります。麺類は、うどん、スパゲッティ、ラーメンなどがあります。

おかず・デザート

栄養バランスや旬の食材、彩りなどを考慮しながら、バラエティに富んだ献立を心がけています。サラダのドレッシングやカレーなどのルウは手作りしています。出汁は昆布・削り節・鶏ガラ・豚骨・香味野菜などから取っています。デザートは、季節の果物や手作りのゼリー、マフィンなどがあります。

飲み物

200mlのビン入り低温殺菌乳を提供しています。牛乳の代わりに、ミルクコーヒーなど、他の飲み物が出ることもあります。

持ち物

毎日、清潔なランチョンマットとハンカチを給食袋に入れて、持たせてください。机にランチョンマットを敷き、その上に給食を置きます。ハンカチは手や口ふき用に使います。また、給食当番の時は、マスクのご用意をお願いします。

お願い

給食当番の児童は、週末に給食白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯をして、週明けに忘れずに持たせてください。可能な範囲で、ボタン付け等のお直しをお願いいたします。

※白衣の洗濯には、香りの強い柔軟剤等のご使用をお控えいただくようお願いいたします。

給食予定日

- 一学期 4月9日(木)～7月17(金) ※1年生は4月14日(火)開始
- 二学期 9月2日(水)～12月25日(金)
- 三学期 1月12日(火)～3月23日(金)



! 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、いじめる犬食いになりたないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	--	---

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉だんご</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ごはん、もち、パン、いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>タコ、イカ、みずな、りんご</p>
---	---	--

こんがつ こだいらさんしよくぜい
今月の小平産食材

大根 かぶ ブロccoliー 長ねぎ 小松菜 トマト アスパラガス

