



9がつのこんだて



令和8年9月
小平市立小平第五小学校
校長 厩代 弘一

日	こんだて	の み もの	おもなざいりよう			エネルギー たんばく質 食塩相当量
			体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	
2 水	ドライカレー こんにやくサラダ なし		牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい いず	しちぶつきまい、おしむぎ、 あぶら、サラダこんにやく、 ごまあぶら、さんおんとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、ピーマン、レーズン、キャベ ツ、こまつな、おかわかめ、なし	620 kcal 23.6 g 1.9 g
3 木	ぶたキムチどん わかめスープ ぶどう よくかんてたべましょう!		牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、なま あげ、みそ、とりにく、わかめ	しちぶつきまい、おしむぎ、 あぶら、さんおんとう、でん ぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、も やし、だいずもやし、はくさい、きムチ、に ら、えのきたけ、ぶどう	599 kcal 24.1 g 2.4 g
4 金	ココアあげパン やさいのスープに ツナサラダ		牛乳 ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶ たにく、わかめ、ツナ	ミルクパン、あぶら、さんお んとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、とうがん、キャベツ、 こまつな	578 kcal 22.1 g 2.2 g
7 月	きりぼしだいこんいりそばろどん じゃがいものみそしる なし		牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい いず、とうふ、あぶらあげ、み そ	しちぶつきまい、おしむぎ、 あぶら、さんおんとう、でん 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、えのきたけ、こまつな、なし	627 kcal 25.4 g 1.9 g
8 火	チキンオーバーライス マンハッタンクラムチャウダー ニューヨークチーズケーキ 環境委員が五小で 収穫したブルーベリーを 使う予定です! 世界の料理めぐり ～アメリカ(ニューヨーク)～		牛乳 ぎゅうにゅう、とりにく、ヨー グルト、ベーコン、あさり、し ろいんげんまめ、クリーム チーズ、なまクリーム、たま ご	しちぶつきまい、あぶら、パ ター、オリーブゆ、ノンエッ グマヨネーズ、じょうはくと う、じゃがいも、さんおん とう、グラニューとう、コーン スターチ、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、 セロリ、ホールトマト、レモン、ブルーベ リー	666 kcal 23.6 g 2.0 g
9 水	わかめごはん さけのてりやき きっかサラダ こいだいらやさいのとんじる		牛乳 ぎゅうにゅう、たきこみわか め、さけ、ぶたにく、とうふ、 みそ	しちぶつきまい、ごまあぶ ら、さんおんとう、あぶら、 じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、に んじん、きくのり、たまねぎ、ごぼう、とう がん、しいたけ、こまつな、ねぎ	574 kcal 29.5 g 2.5 g
10 木	くろぎとうパン こいだいらかぼちゃのグラタン ジュリエヌスープ		牛乳 ぎゅうにゅう、とりにく、とう にゅう、チーズ、ベーコン、ぶ たにく	くろぎとうパン、あぶら、こむ ぎこ、バター、ソフトパンこ、 オリーブゆ、じゃがいも	たまねぎ、エリンギ、かぼちゃ、セロリ、に んじん、キャベツ、えのきたけ	569 kcal 23.9 g 2.3 g
11 金	ひやしちゅうか だいずとかえりのあげに ぶどう よくかんてたべましょう!		牛乳 ぎゅうにゅう、ハム、あぶら あげ、だいず、かえり、こんぶ	ちゅうかめん、さんおん とう、ごまあぶら、ごま、でんぶ ん、じゃがいも、あぶら	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが、ぶ どう	565 kcal 24.7 g 2.6 g
14 月	ごはん さばのねぎしおやき にんじんのきんぴら こいだいらめざしみそしる		牛乳 ぎゅうにゅう、さば、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、かまぼ こ、わかめ、おかか、みそ	しちぶつきまい、ごまあぶ ら、あぶら、こんにやく、さん おんとう、じゃがいも、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、ピーマ ン、ごぼう、とうがん、えのきたけ、こまつ な	592 kcal 28.1 g 2.3 g
15 火	ごはん いかのからあげ だいずのいそに かきたまじる		牛乳 ぎゅうにゅう、いか、だいず、 とりにく、ひじき、あぶらあ げ、とうふ、たまご	しちぶつきまい、こめこ、こ むぎこ、あぶら、こんにやく、 さんおんとう、あられふ、で んぶん	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、え のきたけ、こまつな、おかわかめ	620 kcal 30.1 g 2.1 g
16 水	こまつなマヨトースト こいだいらめざしとうにゅうスープ フルーツヨーグルト		牛乳 ぎゅうにゅう、ツナ、ベー コン、とりにく、とうにゅう、ヨー グルト	しよくパン、ノンエッグマヨ ネーズ、あぶら、じゃがいも、 おしむぎ	たまねぎ、こまつな、にんにく、セロリ、に んじん、とうがん、エリンギ、りんご缶、パ イン缶、みかん缶	594 kcal 24.1 g 2.5 g
17 木	ごはん にんじんふりかけ にくどうふ やさいのかわりづけ		牛乳 ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたに く、とうふ、レンズまめ、とう にゅう、くきわかめ	しちぶつきまい、あぶら、さ んおんとう、ごまあぶら、こ んにやく、でんぶん、ごま	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しいた け、こまつな、ねぎ、しょうが、きゅうり、だい こん	570 kcal 23.4 g 1.8 g
18 金	ふっかつチキンドライ ABCスープ マセドアンサラダ 市の災害備蓄品の アルファ化米を使用します。		牛乳 ぎゅうにゅう、とりにく、とう にゅう、チーズ、ベーコン	アルファかまい(チキンライ ス)、あぶら、こむぎこ、パ ター、マカロニ、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、さん おんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホール コーン、こまつな、セロリ、きゅうり スープに量形のニンジンが 入っていたらラッキー★	589 kcal 21.4 g 3.0 g
24 木	こまつなチャーハン まめあじのなんばんづけ たまごスープ		牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、 まめあじ、とうふ、わかめ、た まご	しちぶつきまい、おしむぎ、 あぶら、ごまあぶら、こめこ、 こむぎこ、さんおんとう、で んぶん	にんにく、ねぎ、こまつな、たまねぎ、にん じん、ピーマン、しいたけ	624 kcal 27.3 g 2.3 g
25 金	カレーつけうどん おかかあえ つきみだんご よくかんてたべましょう!		牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、あ ぶらあげ、おかか、とうふ	うどん、あぶら、でんぶん、ご まあぶら、さんおんとう、じょ うしんこ、しらたまこ	にんじん、たまねぎ、なす、ねぎ、キャベツ、 おかわかめ、オクラ、こまつな	607 kcal 25.2 g 2.2 g
28 月	むぎごはん チキンアドボ(とりにくのにこみ) ボークニラガ(スープ) りんご 世界の料理めぐり ～フィリピン～		牛乳 ぎゅうにゅう、とりにく、ぶた にく	しちぶつきまい、おしむぎ、 あぶら、でんぶん、じゃがい も	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、な す、オクラ、ピーマン、とうがん、キャベツ、え のきたけ、くうしんさいりんご	573 kcal 20.6 g 2.0 g
29 火	ごはん かつおのたつたあげ おひたし さといものみそしる		牛乳 ぎゅうにゅう、かつお、とう ふ、あぶらあげ、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、ごま、さといも	しょうが、にんにく、こまつな、おかわか め、キャベツ、にんじん、とうがん、えのき たけ	596 kcal 31.2 g 2.0 g
30 水	なすのスパゲッティミートソース フレンチドレッシングサラダ オレンジチョコマフィン		牛乳 ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい いず、たまご	スパゲティ、あぶら、オリー ブゆ、さんおんとう、こめこ、 バター、じょうはくと、チョコ チップ、こむぎこ	なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にん にく、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、グ リーンアスパラガス、みかんジュース	696 kcal 25.6 g 2.1 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・たんばく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

9月 給食たより

長い夏休みが終わると、朝起きられなかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がでないことがありますか？休み中の夜更かしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。残暑に負けず元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

めざましスイッチ朝ごはん月間



小平市内の小学校では、9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」としています。野菜たっぷりの朝食を食べて、一日を元気に過ごしましょう。給食では、栄養バランスを整えるために取り入れたい食材「まごわ(は)やさしい」を使った、「こだいらめざましみそ汁」と、家庭でも作りやすい「こまツナマヨトースト」を市立保育園、小・中学校で統一メニューとして提供します。



おはぎ



お彼岸にお供えるおはぎは、日本の伝統的な食文化です。

五小の「学校日記」で、給食の献立や調理の様子を紹介しています！ぜひご覧ください。



給食試食会を開催しました！



6月29日に、1年生の保護者を対象とした給食試食会を開催し、46名の方が参加してくださいました。PTA役員の方、ボランティアで手伝ってくださった方、ご協力ありがとうございました。当日のアンケートで頂いたご意見をご紹介します。

- こどもが、「学校の牛乳なら飲める！」と言っていた理由が分かりました。(生乳本来の風味や栄養を保った製法で作られている、低温殺菌牛乳を使用しています。)
- 給食室にクーラーが付いていない中、いつもおいしい給食を作ってください、ありがとうございます。
- 薄味でも、旨味がしっかり感じられて、おいしかったです。家庭での食事の塩分量を見直そうと思いました。
- 地元の野菜が多く使われていて、安心できました。

☆野菜をあまり食べてくれない。偏食が気になる。⇒こどもたちの味覚は、まだ成長段階にあります。特に、野菜特有の苦味は警戒する対象になると言われています。栄養のバランスは、3日～1週間単位で考えると良いです。

- ①気付いたら食べられるようになることも多いので、お皿には載せて、様子を見てあげると良いと思います。
- ②買い物で野菜を選ばせる、簡単な調理の手伝い(野菜を洗う、調味料を混ぜる…)を頼むなど、食べる意欲を高めるためのアプローチもおすすです。

☆食べる量が少ない。⇒元気があり、体重や身長の伸びに大きな問題がなければ、心配しなくて大丈夫です。一度に多く食べるのが難しい場合は、間食(おにぎり、バナナ、ヨーグルトなど)で栄養を補いましょう。

◎今後も、こどもたちが楽しみながら、色々な食べ物の味に親しめるように、工夫してまいります。

今月の小平産食材

きゅうり なす とうがん ピーマン オクラ かぼちゃ 小松菜 空心菜 オカワカメ アスパラガス じゃがいも さといも しいたけ 白菜キムチ 梨 ぶどう ブルーベリー

