



4月のこんだてひょう



令和8年4月

小平市立小平第六小学校

| 日 | しゅじょう 主食 | のみもの | おかずなど | おもなざいりょう | | | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|---------|-----------------------|------|-------------------------------|---|---|---|-----------------------------|
| | | | | おもにエネルギーの もとになるたべもの | おもにからだを つくるもとになるたべもの | おもにからだのちよしを とどけるたべもの | |
| 9 木 | ドライカレー 【2~6年生給食開始】 | | こだいらはるやさいサラダ さくらポンチ | 七分つき米,油,さとう | 牛乳,豚ひき肉,大豆 | にんにく,しょうが,セロリ,にんじん たまねぎ,ピーマン,りんご,レーズン ホールトマト,キャベツ,アスパラガス かぶ,ほうれんそう,ホールコーン みかん缶,パイン缶,黄桃缶,ナタデココ | 618 kcal 20.7 g 1.9 g |
| 10 金 | さくらごはん 開校記念日(4/11) | | タイのカマしおやき すましじる | 七分つき米,もち米 | ジョア,油揚げ,鯛 わかめ,かまぼこ,だし昆布 かつお薄削り節 | にんじん,のらぼう菜,えのきたけ ほうれんそう,長ねぎ | 547 kcal 36.3 g 2.5 g |
| 13 月 | にこみうどん | | しらすのサラダ よもぎだんご | うどん,ごま油,白玉粉 さとう | 牛乳,鶏肉,油揚げ かつお厚けずり節,だし昆布 わかめ,しらす干し,豆腐,きな粉 | にんじん,しめじ,長ねぎ,小松菜 キャベツ,大根,よもぎ | 561 kcal 27.2 g 2.8 g |
| 14 火 | わかめごはん 【1年生給食開始】 | | ホキのからあげ やさいのみそしる | 七分つき米,白いりごま てんぷん,油,じゃがいも | 牛乳,炊込みわかめ ホキ,油揚げ,赤みそ,白みそ かつお薄削り節 | しょうが,にんじん,大根,キャベツ 小松菜,長ねぎ | 554 kcal 24.7 g 2.0 g |
| 15 水 | チキンライス | | やさいスープ りんごゼリー | 七分つき米,油,バター さとう | 牛乳,鶏肉 | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム グリーンピース,キャベツ,小松菜 りんごジュース | 521 kcal 17.1 g 1.7 g |
| 16 木 | ピザトースト | | マカロニサラダ ポテトチャウダー | 食パン,油,マカロニ,さとう マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも,バター コーンスターチ | 牛乳,ポークハム,ピザチーズ 白みそ,鶏肉 | たまねぎ,にんじん,ピーマン マッシュルーム,きゅうり ホールコーン,セロリ,エリンギ | 574 kcal 22.4 g 2.9 g |
| 17 金 | たけのこごはん | | さわらのみそマヨやき かきたまじる | 七分つき米,もち米,さとう マヨネーズ(卵不使用) 白すりごま,てんぷん | 牛乳,油揚げ,鶏肉,さわら 赤みそ,たまご,豆腐,わかめ だし昆布,かつお薄削り節 | たけのこ,にんじん,さやえんどう えのきたけ,長ねぎ,ほうれんそう | 562 kcal 28.2 g 2.5 g |
| 20 月 | マーボー豆腐うどん | | はるさめのちゅうかあえ くだもの(きよみオレンジ) | 七分つき米,油,さとう てんぷん,緑豆はるさめ 白すりごま | 牛乳,豆腐,大豆 豚ひき肉,赤みそ,ポークハム | しょうが,にんにく,たけのこ にんじん,干し椎茸,長ねぎ,にら きゅうり,もやし | 623 kcal 26.1 g 2.2 g |
| 21 火 | チャーハン | | わかさぎのからあげ ちゅうかやさいスープ | 七分つき米,油,白いりごま てんぷん | 牛乳,豚肉,たまご わかさぎ,鶏肉 | しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん 大根,えのきたけ,小松菜 | 514 kcal 20.5 g 2.0 g |
| 22 水 | ミルクパン | | ミックスグラタン ミネストローネ | ミルクパン,じゃがいも 油,小麦粉,バター パン粉,マカロニ | 牛乳,鶏肉,ピザチーズ,大豆 | たまねぎ,ほうれんそう ホールコーン,にんにく 大根,にんじん,キャベツ ホールトマト | 563 kcal 25.2 g 2.4 g |
| 23 木 | ごはん おかかふりかけ | | じゃがいものそばろに やさいのごまずあえ | 七分つき米,さとう 白いりごま じゃがいも,油,てんぷん 白すりごま | 牛乳,おかか削り節 塩吹き昆布 鶏ひき肉,わかめ | たまねぎ,しょうが,さやいんげん はくさい,ほうれんそう,にんじん | 600 kcal 21.4 g 1.5 g |
| 24 金 | スパゲティ ミートソース | | こまつなとコーンのサラダ くだもの(りんご) | スパゲティ,オリーブ油 油,さとう | 牛乳,豚ひき肉 | しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ ホールトマト,小松菜,きゅうり キャベツ,ホールコーン,りんご | 572 kcal 24.2 g 1.8 g |
| 27 月 | ごはん | | やさいコロッケ キャベツサラダ かぶのみそしる | 七分つき米,じゃがいも 油,乾燥マッシュポテト 小麦粉,パン粉,さとう | 牛乳,鶏ひき肉,たまご 油揚げ,赤みそ,白みそ かつお薄削り節 | かぼちゃ,たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,ホールコーン かぶ,小松菜,長ねぎ | 662 kcal 26.2 g 2.2 g |
| 28 火 | しょうゆラーメン | | ナムル だいがくいも | 中華めん,ごま油 油,さとう,白いりごま さつまいも,水あめ 黒いりごま | 牛乳,豚肉 | にんにく,しょうが,にんじん,もやし 長ねぎ,ほうれんそう | 581 kcal 19.8 g 2.7 g |
| 30 木 | コーンピラフ | | チリコンカン フレンチサラダ | 七分つき米,バター,油 じゃがいも,さとう | 牛乳,鶏肉,豚ひき肉 大豆,ツナ | にんじん,たまねぎ,ホールコーン にんにく,セロリ,ピーマン マッシュルーム,ホールトマト キャベツ,大根 | 617 kcal 24.3 g 2.0 g |

※食材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※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版(八訂)」で算出しています。

4月給食たより

令和8年4月号
小平市立小平第六小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。いよいよ新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。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく・安全な、魅力ある給食作りにつとめてまいります。1年間どうぞよろしく申し上げます。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



小平六小の給食について

主食

米飯は週3～4回程度で、パン・めん類はそれぞれ週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ています。

おかず/デザート

だしはかつお節や昆布、スープは鶏ガラや豚骨からとっています。給食ではルウやサラダのドレッシング、コロッケやハンバーグ、カップケーキやゼリーのデザート等も全て手作りです。小平市内でとれる地場野菜も積極的に使用しています。

のみもの

200mlのビン入りの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や発酵乳などが出ることもあります。

もちもの

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、その上に給食をおきます。ハンカチは手や口ふき用に使います。給食当番の時は、マスクのご用意をお願いします。ランドセルのポケットに常時ビニール袋に入れたマスクを用意していただくようお願いします。

★★おうちの方へのお願い★★

給食当番の週には、児童が週末に給食着を持ち帰ります。洗濯をして、週明けに忘れずに持たせて下さい。ボタンのはずれやゴムの伸び、ほつれ等ありましたら直していただくと助かります。ご協力をお願いします。

献立紹介



給食当番



9日（木）さくらポンチ：アセロラジュースを使ってうすピンク色のフルーツポンチを作ります。

10日（金）タイのカマシおやき：開校記念日のお祝いで、鯛のカマを焼きます。お祝い事の席には、鯛を用意してきた日本の食文化を知るとともに「鯛中鯛（タイのタイ）」を探して、魚を食べる楽しさを体験します。

17日（金）たけのこごはん：この春に採れた新たけのこを使ってたけのこごはんを作ります。春の味覚を楽しみましょう。