

5月のこんだてひょう

令和8年5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			1人きー 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うしを とどのえるたべもの	
1 金	とりごぼうごはん <small>お茶献立・八十八夜(5/2)</small>		かいそうサラダ すましじる まっちゃんチーズケーキ	七分つき米,油 さとう,バター 米粉ホットケーキミックス	牛乳,鶏こま肉,海藻ミックス わかめ,豆腐,なると,だし昆布 かつお薄削り節 クリームチーズ,調理用牛乳	にんじん,ごぼう,干しいたけ さやいんげん,キャベツ,きゅうり えのきたけ,ほうれんそう,長ねぎ	602 kcal 21.3 g 3.1 g
7 木	くろごとうパン		とうふのミートグラタン にんじンドレッシングサラダ	黒砂糖パン,油,さとう	牛乳,豆腐,レンズまめ 豚ひき肉,ピザチーズ	たまねぎ,生マッシュルーム キャベツ,きゅうり,ホールコーン にんじん	579 kcal 28.3 g 2.2 g
8 金	ゆかりとわかめの ごはん		ジャンボぎょうざ はるさめスープ	七分つき米,白いりごま ごま油,でんぷん 餃子の皮,油,はるさめ	牛乳,たきこみわかめ,ツナ 豚ひき肉,鶏こま肉	にんにく,しょうが,キャベツ たまねぎ,長ねぎ,にら にんじん,チンゲンサイ	593 kcal 20.2 g 1.8 g
11 月	シーフードピラフ		ほうれんそうのキッシュ やさいスープ	七分つき米,バター 油,じゃがいも	牛乳,いか,鶏ひき肉 たまご,生クリーム ピザチーズ,鶏こま肉	たまねぎ,にんじん,生マッシュルーム ホールコーン,エリンギ,ほうれんそう キャベツ,大根	610 kcal 28.7 g 2.4 g
12 火	ひじきごはん		イカのてりやき やさいのしょうがをあえ いなかじる	七分つき米,油,さとう	牛乳,鶏こま肉,芽ひじき 油揚げ,いか,おおか 豆腐,かつお薄削り節	にんじん,もやし,小松菜,しょうが ごぼう,大根,えのきたけ,たまねぎ	516 kcal 28.1 g 2.8 g
13 水	チキン カレーライス		はなやさいサラダ くだもの(オレンジ)	七分つき米,油 じゃがいも,小麦粉,バター オリーブ油,上白糖	牛乳,鶏もも肉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン りんご,オレンジ	647 kcal 19.1 g 1.9 g
14 木	わかめうどん		こまつなごまふうみあえ キャラメルポテト	うどん,さとう,ごま油 白すりごま,さつまいも 油,バター	牛乳,鶏こま肉,わかめ 油揚げ,かつお厚けずり節 ちりめんじゃこ	しょうが,にんじん,干しいたけ 長ねぎ,小松菜,もやし	613 kcal 23.2 g 2.6 g
15 金	ピースそばろごはん <small>1年生・グリーンピースさやむき</small>		やしししゃも ごまあえ とんじる	七分つき米,さとう 白すりごま,油 じゃがいも	牛乳,鶏ひき肉,ししゃも 豚こま肉,豆腐,油揚げ 白みそ,赤みそ	グリーンピース,しょうが,ほうれんそう もやし,にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ	582 kcal 28.3 g 3.0 g
18 月	ごはん		あじフライ コールスローサラダ けんちんじる	七分つき米,小麦粉 パン粉,油,オリーブ油 さとう,じゃがいも,ごま油	牛乳,あじ,たまご かつお厚けずり節 だし昆布,豆腐	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ りんご,にんにく,ごぼう,大根,長ねぎ	635 kcal 28.2 g 2.2 g
19 火	カツオの たきこみごはん		カリカリごぼうのサラダ かきたまじる くだもの(りんご)	七分つき米,ごま油 でんぷん,油,さとう 白いりごま	牛乳,かつお,赤みそ, たまご,豆腐,わかめ だし昆布,かつお薄削り節	しょうが,ごぼう,キャベツ,にんじん はくさい,たまねぎ,えのきたけ 長ねぎ,ほうれんそう,りんご	576 kcal 27.0 g 2.2 g
20 水	ガーリックトースト		ポークビーンズ こまつなサラダ	コッペパン,バター オリーブ油,じゃがいも 油,さとう,ごま油	牛乳,白いんげんまめ 豚肩,ツナ	にんにく,パセリ,セロリ,たまねぎ にんじん,小松菜,もやし	526 kcal 22.0 g 2.8 g
21 木	ビビンバごはん		とうふとこまつなのスープ つぶつぶみかんゼリー	七分つき米,ごま油 さとう,白いりごま,油	牛乳,豚こま肉,赤みそ 鶏こま肉,豆腐	にんにく,ぜんまい水煮,ほうれんそう にんじん,もやし,しょうが,たまねぎ 小松菜,みかんジュース,みかん缶	587 kcal 21.2 g 1.7 g
22 金	スパゲティ ナポリタン		スパイシーポテト ほうれんそうのサラダ	スパゲティ,油,さとう じゃがいも,オリーブ油	牛乳,豚ひき肉 ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじん ピーマン,マッシュルーム ほうれんそう,きゅうり キャベツ,ホールコーン,りんご	548 kcal 20.8 g 2.6 g
25 月	くきわかめごはん <small>【6年生移動教室】</small>		さわらのピリからやき ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	七分つき米,白いりごま ごま油,さとう,油 さつまいも	牛乳,かみわかめごはんのもと さわら,赤みそ,おおか,鶏こま肉 豆腐,白みそ,かつお厚けずり節 だし昆布	にんにく,しょうが,長ねぎ ブロッコリー,大根,にんじん 小松菜	601 kcal 31.4 g 2.1 g
26 火	みそつけめん <small>【6年生移動教室】</small>		だいずとかえりのあげに くだもの(メロン)	中華めん,油,ごま油 さとう,でんぷん さつまいも,白いりごま	牛乳,豚こま肉,赤みそ 大豆,かえり煮干し	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん もやし,にら,小松菜,メロン	531 kcal 23.4 g 2.8 g
27 水	とうふのあまからどん <small>【6年生移動教室】</small>		こんにやくサラダ フルーツヨーグルト	七分つき米,油 さとう,でんぷん,はちみつ	牛乳,押し豆腐,豚こま肉 赤みそ,茎わかめ プレーンヨーグルト	たまねぎ,にんじん,にら,長ねぎ キャベツ,きゅうり パイン缶,みかん缶,黄桃缶	578 kcal 22.3 g 2.4 g
28 木	こまつな ビスキュイパン		キャベツと マカロニのクリームに だいこんサラダ	丸パン,小麦粉,バター さとう,油,じゃがいも マカロニ	牛乳,生クリーム,鶏もも肉	小松菜,たまねぎ,にんじん,エリンギ キャベツ,大根,ホールコーン	632 kcal 21.4 g 2.3 g
29 金	あんかけ チャーハン		ごまドレッシングサラダ きなこまめ	七分つき米,油 白いりごま,でんぷん ごま油,白すりごま 白ねりごま,さとう	牛乳,たまご,鶏こま肉 わかめ,大豆,きな粉	しょうが,にんじん,大根,はくさい たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ キャベツ,たまねぎ	578 kcal 23.3 g 2.2 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。

5月給食たより

令和8年5月号
小平市立小平第六小学校

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の3食 き じかん を 決ま った 時 間 に た べ ま し ょ う 。</p> <p>しゅしよく しゅさい ふくさい えいよう 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養 の バ ラ ン ス が 整 い や す く な り ま す 。</p>	<p>睡眠</p> <p>はやね はやお 早寝・早起きを こころ 心がけましょう。</p> <p>あさお にっこう あ しゅうかん 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけ ると、生活リズムが整い、1日を気持 ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>にっちゅう げん き からだ 日中は元気に体を うご 動かしましょう。</p> <p>てきど うんどう しよくし かん 適度な運動は、食事をおいしく感じ たり、質のよい睡眠につながったりと、 いいことがたくさんあります。</p>
---	--	--



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



食育の窓

- 開校記念日をお祝いしました■ 4月10日の給食で「タイのかま塩やき」を出しました。タイは昔から祝い事の席で食べられてきた食材です。タイのカマには「鯛の鯛（タイのタイ）」という魚の形をした骨があります。初めて挑戦した2年生でも上手に骨を見つけられている児童がたくさんいました。
- 1年生の給食が始まりました■ はじめはドキドキしていた1年生ですが、給食準備や給食当番さんの盛り付けも少しずつ上手になってきています。教室を巡回していると「やさしいはにがでだけど、たべられたよ。」「きょうのメニューはぜんぶすき♪」と教えてくれる姿がたのしいです。



献立紹介



- 1日（金）まっちゃんチーズケーキ：5月2日の八十八夜にちなんで、抹茶を使ったチーズケーキを作ります。
- 8日（金）ジャンボ餃子：給食で大人気のメニューです。直径15cmの特製の皮を使って、大きな揚げ餃子を作ります。
- 15日（金）ピースそぼろごはん：1年生が生活科でグリーンピースのさやむきのお手伝いをしてくれます。生のグリーンピースが食べられるのは今の時期だけです。肉そぼろと一緒にご飯に混ぜ込みます。
- 19日（火）かつおのたきこみごはん：かつおの旬は2度あります。この時期にとれるかつおは「初かつお」と呼ばれています。

