

はくはくだより



令和 7年 4月30日

小金井市立本町小学校

栄養士

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年のなかでも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



端午の節句は、子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



ちまき



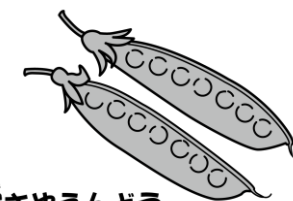
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

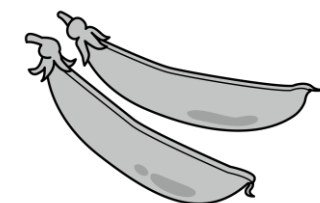


あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

さやえんどう



絹さやえんどう



スナップえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を食べる「実えんどう」、若い莢や葉を食べる「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。えんどうの歴史は古く、古代エジプトですでに栽培されていたとされていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさやを食べる「絹さやえんどう」と、成長した豆をさやごと食べる「スナップ（スナック）エンドウ」がありますが、どちらも鮮やかな緑色で料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物繊維も多く含みます。調理の際は筋を取りますが、最近では筋が気にならない品種も開発されています。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



1年生も給食がはじまりました！

4月23日（水）から、1年生も給食がはじまりました。初日は、少し早く給食準備をして、緊張しながらも上手に配膳をし、後片付けは6年生が協力しておこないました。その日のメニューは、春野菜のカレーライス、コロコロチーズサラダ、牛乳でした。初日からおかわりする児童もいて、とても驚きました。

4月の給食で提供された、マカロニグラタン、たんぽぽシュウマイ、鶏のからあげ、ミートボールシチューなど、本町の給食のほとんどは校内にある給食室で調理員が手作りをしています。

安全でおいしい給食を届けるため、調理員、栄養士一丸となって努めてまいります。ご家庭でも、給食の話題を挙げていただけると幸いです。

1年生初日の給食♪



令和7年度



5月よてい、こんだてひょう



小金井市立本町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質	
1 木	おちゃいりわかめごはん いかのこうみやき からしあえ おじゃがもちのみそしる ぎゅうにゅう	八十八夜献立 いか、白みそ、鶏肉、生揚げ、赤みそ		牛乳	米、芋団子	白いりごま、米ぬか油、ごま油	にんじん、ごまつな	しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、もやし、ごぼう、ふなしめじ	594 kcal 25.0 g
2 金	きなこあげパン ジャーマンポテト ABCコロコロスープ ぎゅうにゅう	きな粉(大豆)、ベーコン、ひよこまめ(乾)	牛乳	ミルク、上白糖、じゃがいも、マカロニ	米ぬか油(揚げ油)、有塩バター	パセリ、にんじん	玉葱、にんにく(りん茎)、キャベツ、しょうが、セロリー	626 kcal 20.5 g	
7 水	スパゲティミートソース パンブキンサラダ ぎゅうにゅう	豚肉、粒状大豆、タンパク	牛乳、粉チーズ、ダイスチーズ	スパゲッティ、三温糖	オリーブ油	にんじん、青ピーマン、西洋かぼちゃ	にんにく(りん茎)、セロリー、玉葱、きゅうり、えだまめ(冷凍)	598 kcal 23.9 g	
8 木	ごもくうまにどん わかめスープ あまなつみかん ぎゅうにゅう	生揚げ、鶏肉、むきえび	牛乳、カットわかめ	米、三温糖、かたくり粉	米ぬか油、ごま油、白いりごま	にんじん、チンゲンツアイ	にんにく(りん茎)、しょうが、はくさい、干し椎茸、とうもろこし(冷凍)、もやし、ねぎ、えのきたけ、甘夏みかん	601 kcal 24.1 g	
9 金	ハヤシライス カリカリだいずサラダ ぎゅうにゅう	豚肉、大豆(国産、乾)	牛乳	米、小麦粉、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、米ぬか油(揚げ油)	にんじん	にんにく(りん茎)、玉葱、セロリー、マッシュルーム生スライス、しょうが、キャベツ、きゅうり	622 kcal 20.4 g	
12 月	ビビンバ ワントンスープ フルーツパンチ ぎゅうにゅう	豚肉、粒状大豆、油揚げ、たまご、鶏肉	牛乳	米、おおむぎ(押麦)、三温糖、乾燥ワントン皮	白いりごま、ごま油、米ぬか油	ごまつな、にんじん	しょうが、にんにく(りん茎)、干しぜんまい(ゆで)、もやし、はくさい、ねぎ、蜜柑缶詰(果肉)、もも缶詰(果肉)、パイナップル缶詰、りんご(トートジュース)	647 kcal 23.2 g	
13 火	にくうどん さけしそチーズのつつみあげ にびたし ぎゅうにゅう	豚ももコマ、豚ばらコマ、油揚げ、★しろさけ	★牛乳、★スライスチーズ	冷凍うどん☆、春巻きの皮、小麦粉	米ぬか油、16.5kg(揚げ油)☆	しそ葉、ごまつな、にんじん	玉葱、干し椎茸、干切り、ねぎ、はくさい	583 kcal 28.4 g	
14 水	シンガポールチキンライス トッピングやさしい ビーフンスープ ぎゅうにゅう	鶏若鶏肉胸(皮付き)、鶏ももコマ	★牛乳	米、三温糖、ビーフン	米ぬか油、1.8L☆、ごま油	糸みつば、にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、レモン(果汁、生)、ねぎ、にんにく(りん茎)、きゅうり、りょくとうもやし、アラカマ、もやし、きくらげ(乾)、はくさい	604 kcal 26.0 g	
15 木	ごはん さばのみそやき ごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	さば、さば、赤みそ、白みそ、鶏ももコマ、木綿豆腐、★たまご	★牛乳	米、三温糖、かたくり粉	白いりごま、練りごま	ごまつな、にんじん、ほうれんそう	しょうが、アラカマ、もやし、ねぎ	660 kcal 27.6 g	
16 金	ごはん かりかりじゃこのふりかけ にくどうふ いとかなてんサラダ ぎゅうにゅう	豚ももコマ、豚ばらコマ、焼き豆腐	★牛乳、★ちりめんじゃこ、寒天	米、系ごんにゃく、三温糖、かたくり粉	白いりごま、オリーブ油、米ぬか油、1.8L☆、ごま油	しそ葉、にんじん	にんにく(りん茎)、玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり	623 kcal 23.4 g	
19 月	レタスチャーハン トックスープ ツナとわかめのサラダ ぎゅうにゅう	豚ももコマ、焼き豚、1cm角、★なると、★たまご、まぐろ缶詰(油漬ルーカット)	★牛乳、カットわかめ	米、三温糖、トック	ごま油、米ぬか油、1.8L☆、白いりごま	にんじん	レタス、ねぎ、しょうが、アラカマ、もやし、干し椎茸、干切り、たけのこ(ゆで)、きゅうり、とうもろこし(冷凍)	566 kcal 23.2 g	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
20 火	ピザドック マセドアンサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう	ベーコン、ひよこまめ(乾)、豚肉	牛乳、ピザチーズ、ダイスチーズ	コッパパン、じゃがいも、マカロニ	オリーブ油、米ぬか油	青ピーマン、にんじん、パセリ	玉葱、マッシュルーム、にんにく(りん茎)、きゅうり、キャベツ、セロリー、しょうが	560 kcal 22.7 g
21 水	ブルコギどん ピリからきゅうり スーラータン ぎゅうにゅう	豚肉、赤みそ、鶏肉、たまご	牛乳	米、三温糖、かたくり粉	米ぬか油、ごま油、白いりごま	にんじん、にんにく(りん茎)、しょうが、もやし、玉葱、ねぎ、きゅうり、干し椎茸	612 kcal 24.6 g	
22 木	コーンピラフ ミネストローネ マリネサラダ ぎゅうにゅう	ウィンナー、ベーコン	牛乳	米、マカロニ、スパゲッティ、じゃがいも、三温糖	有塩バター、オリーブ油、米ぬか油	にんじん、トマト缶詰(ホール)、パセリ、赤ピーマン	とうもろこし(冷凍)、玉葱、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	581 kcal 16.7 g
23 金	ぶたキムチどん やさいスープ かわちばんかん ぎゅうにゅう	豚肉、コチュジャン☆、鶏肉	牛乳	米、三温糖、かたくり粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、にら、チンゲンツァイ	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、はくさい、はくさい(キムチ漬け)、もやし、きくらげ(乾)、ねぎ、河内晩柑	593 kcal 20.7 g
26 月	ジャージャーめん パンチビーンズ ぎゅうにゅう	豚肉、ハジメ、テンメンジャン、大豆(国産、乾)	牛乳	蒸し中華めん、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	米ぬか油、ごま油、米ぬか油(揚げ油)	にんじん	ねぎ、玉葱、たけのこ、にんにく(りん茎)、しょうが、干し椎茸、もやし、きゅうり	707 kcal 27.5 g
27 火	おやかどん ゆかりあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	鶏肉、たまご	牛乳	米、三温糖、かたくり粉	米ぬか油	糸みつば、ゆかり粉	玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍みかん	631 kcal 23.6 g
28 水	セサミパン ジェノバチキン コロコロポテト ジュリエンスープ ぎゅうにゅう	鶏肉、ベーコン	牛乳、クリーム(乳脂肪)、粉チーズ	かたくり粉、じゃがいも	オリーブ油、米ぬか油	パセリ、ほうれんそう、バジル、にんじん	にんにく(りん茎)、セロリー、玉葱、キャベツ	572 kcal 25.7 g
29 木	げんまいごはん あつあげとだいこんのそぼろにとんじる ぎゅうにゅう	鶏肉、生揚げ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳	米、水稻穀粒(玄米)、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、板こんにゃく	米ぬか油	さいやいんげん、にんじん	しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ	647 kcal 27.9 g
30 金	わふうだしカレー パリパリサラダ ぎゅうにゅう	豚肉	牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、ワントンの皮、三温糖	米ぬか油(揚げ油)、米ぬか油、有塩バター	にんじん	玉葱、れんこん、ごぼう、にんにく(りん茎)、しょうが、キャベツ、きゅうり	645 kcal 17.4 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
* 小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、
小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

