

5月の

こんだて



小平第六小学校

日曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
1月	ごはん アジフライ 春キャベツのサラダ 大根と小松菜のみそ汁 <small>3年生遠足</small>		七分つき米 小麦粉・パン粉 なたね油 さとう	牛乳 まあじ たまご 木綿豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	キャベツ・きゅうり ホールコーン・たまねぎ だいこん・にんじん えのきたけ・小松菜 長ねぎ	新キャベツ 秋に種をまき、春に収穫されます。葉が柔らかく甘味があります。小平産の春キャベツをサラダにします。	612 30.0
2火	中華おこわ ジャンボぎょうざ わかめスープ		七分つき米 もち米・ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 なたね油	牛乳 鶏こま肉 ツナ・豚ひき肉 わかめ・絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ	しょうが・長ねぎ にんじん・たけのこ 干し椎茸・にんにく キャベツ・たまねぎ にら・だいこん	中華おこわ こどもの日にちなんでちまき風の中華おこわを作ります。もち米に肉やたけのこなどの具材をまぜて作ります。	606 23.3
3水	【憲法記念日】						
4木	【みどりの日】						
5金	【こどもの日】						
8月	わかめごはん わかさぎのからあげ さつま汁 米粉のお茶ケーキ		七分つき米 白いりごま でん粉・なたね油 さつまいも 米粉ホットケーキミックス マーガリン・さとう	牛乳 炊込みわかめ わかさぎ・鶏こま肉 絹ごし豆腐・赤みそ 白みそ・かつお節 だし昆布・たまご・豆乳 ホットクリーム(植物性脂肪)	しょうが・だいこん にんじん・長ねぎ 小松菜	八十八夜 「夏も近づく～八十八夜♪」茶摘みの歌を知っていますか？八十八夜とは立春から数えて88日目のことで、今年には5月2日です。八十八夜につんだ新茶を飲むと病気にならないと言われています。給食ではお茶を使ったフチケーキを作ります。	675 25.3
9火	セサミトースト チリコンカン ツナコロサラダ		無塩食パン タイプマーガリン さとう・白すりごま 白ねりごま なたね油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆 ツナ	にんにく・セロリ たまねぎ・ピーマン マッシュルーム トマト缶・だいこん ホールコーン きゅうり・にんじん グリーンアスパラガス		613 26.1
10水	豚キムチ丼 中華たまごスープ くだもの(宇和ゴールド)		七分つき米 なたね油 さとう でん粉 ごま油	ジョア 豚こま肉 鶏こま肉 生わかめ 木綿豆腐・たまご	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん はくさい・キムチ 子大豆もやし 長ねぎ・にら 宇和ゴールド	豚キムチ丼 豚肉とキムチを炒めてご飯にかけて食べます。給食のキムチは、辛さ控えめのものを使用しています。	526 20.8
11木	ピースごはん さばのねぎみそ焼き こぶき芋 貝だくさんみそ汁		七分つき米 じゃがいも さとう	牛乳 だし昆布 さば・赤みそ 油揚げ・白みそ かつお薄削り節	グリーンピース 長ねぎ・にんじん だいこん・キャベツ 小松菜	グリーンピース 生のものが出回るのはこの時期だけです。新鮮でおいしいです。1年生がさやむきを体験します。	628 30.6
12金	野菜ジャジャめん 小松菜のごま風味あえ 中華ポテト		蒸し中華めん なたね油・ごま油 さとう・でん粉 白すりごま さつまいも 水あめ・白いりごま	牛乳 豚ひき肉 赤みそ ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ たけのこ・にんじん 干し椎茸・小松菜 りよくとうもろこし	ジャジャ麺 野菜とひき肉を炒めて味付けし肉みそを作ります。それを麺に絡めて食べます。岩手県の郷土料理です。	591 21.6

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※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。



初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まってから1ヵ月がたとうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。休みの日も、早寝・早起きのリズムを崩さず、食事もしっかり食べて元気な心と体づくりをしましょう。



※5月8日(月)に4・5月の2ヵ月分の給食費が引き落としされます。残高不足にならないようにご入金をお願いします。

日 曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる		
16 火	ごはん・ひじきふりかけ 豆腐のつくね焼き すまし汁		七分つき米 白いりごま さとう なたね油 でん粉	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき・おかか節 豆腐・鶏ひき肉・たまご 赤みそ・わかめ・なると 絹ごし豆腐・だし昆布 かつお薄削り節	たまねぎ・長ねぎ しょうが・にんじん えのきたけ ほうれんそう	つくね ひき肉や魚ミンチをで ん粉などのつなぎを加 えてよく練って形を作 り、揚げたり焼いたり したものです。	563 26.9
17 水	スパゲティーナポリタン ほうれんそうのサラダ はちみつレモンケーキ		スパゲティー なたね油 オリーブ油 さとう ホットキック粉 バター・はちみつ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン たまご プレーンヨーグルト	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・レモン	はちみつ 4～5月にレンゲが咲き 始めるとミツバチたち が、蜜を集めはじめま す。はちみつを使った ケーキを作ります。	650 23.7
18 木	かつおの炊き込みごはん 野菜のごますあえ かきたま汁		七分つき米 ごま油・でん粉 さとう・白いりごま 白すりごま なたね油	牛乳 かつお・わかめ たまご 絹ごし豆腐 だし昆布・かつお節	しょうが・はくさい ほうれんそう・にんじん えのきたけ・長ねぎ 小松菜	かつお かつおの旬は春と秋の 2回あります。春のか つおは「初鰹」と呼ば れます。揚げた鰹をこ はんに入れて混ぜます。	543 24.8
19 金	カレーピラフ ほうれんそうのキッシュ 野菜スープ		七分つき米 なたね油 バター じゃがいも	牛乳 豚ひき肉・鶏ひき肉 たまご・生クリーム ピザチーズ ベーコン	たまねぎ・にんじん ホールコーン さやいんげん マッシュルーム ほうれんそう・キャベツ	キッシュ フランス料理の一つで す。パイ生地にも具材 と卵液を流して焼いた料 理です。給食ではカッ プで作ります。	640 26.7
		2年生遠足					
22 月	じゃこ菜めし さわらのピリから焼き もやしのおかかあえ とうふ汁		七分つき米 なたね油 ごま油 さとう でん粉	牛乳 炊込みわかめ ちりめんじゃこ さわら・赤みそ おかか節・なると 絹ごし豆腐 だし昆布・かつお節	小松菜・にんにく しょうが・長ねぎ もやし・キャベツ にんじん・だいこん しめじ・ほうれんそう	じゃこ菜めし 炒ったちりめんじゃこ と青菜をご飯に混ぜ込 みます。今日は小平産 の新鮮な小松菜を混ぜ 込みます。	550 30.6
23 火	ガーリックトースト キャベツとマカロニ のクリーム煮 パリパリサラダ		ソフトフランスパン バター・オリーブ油 なたね油・マカロニ じゃがいも・小麦粉 さとう・ワンタン皮	牛乳 鶏もも肉 生クリーム	にんにく・パセリ たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ だいこん・きゅうり ホールコーン	ガーリックトースト パンにバターとすりお ろしにんにくを合わせ たものを塗り、こんが り焼きます。六小では 人気のトーストです。	568 19.4
24 水	わかめうどん みそドレッシングサラダ きなこ豆		うどん さとう・なたね油 ごま油・白すりごま でん粉	牛乳 鶏こま肉・わかめ 油揚げ・かつお節 白みそ・大豆 きな粉	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ キャベツ・きゅうり 小松菜	みそドレッシング ドレッシングにみそを いれ和風に仕上げま す。色々なアレンジが きくのも手作りドレ ッシングならではの です。	570 27.0
		6年生移動教室					
25 木	カレーライス 小平野菜のサラダ りんごゼリー		七分つき米 なたね油 じゃがいも 小麦粉・バター さとう	牛乳 豚肩ロース アガー	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・かぶ グリーンアスパラガス ほうれんそう ホールコーン・りんご缶 りんごジュース	六小のカレーライス 給食で人気のカレーで す。ルウから手作り、 たまねぎはあめ色にな るまで炒めてから煮込 みます。	674 19.5
		6年生移動教室					
26 金	にんじんごはん 焼きししゃも ピリからきゅうり 豚汁		七分つき米 なたね油 白いりごま さとう・ごま油 じゃがいも	牛乳 炊込みわかめ ししゃも・豚こま肉 木綿豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお節	にんじん・きゅうり ごぼう・だいこん 長ねぎ	にんじんごはん みじん切りにしたにん じんとわかめ、ごまを ご飯に混ぜ込みます。 にんじんのオレンジ色 がきれいです。	575 24.6
		6年生移動教室					
29 月	高野豆腐のそぼろごはん 糸かてんのあえもの 根菜のごま汁		七分つき米 なたね油・さとう 白いりごま 白すりごま じゃがいも 白すりごま	牛乳 鶏ひき肉・高野豆腐 糸寒天・鶏こま肉 油揚げ・赤みそ 白みそ	しょうが・にんじん 干し椎茸・さやいんげん ホールコーン・きゅうり キャベツ・にんにく ごぼう・だいこん 小松菜	高野豆腐 豆腐を凍結→低温熟成 させた後に乾燥させた 保存食品です。汁をよ く吸うので煮物によく 使われます。	608 25.0
30 火	みそつけめん 大豆とかえりのあげ煮 小平産ミニトマト		蒸し中華めん なたね油・ごま油 さとう・でん粉 じゃがいも 白いりごま	牛乳 豚こま肉 赤みそ・八丁みそ 大豆・かえり	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん もやし・にら 小松菜・ミニトマト	小平産ミニトマト トマトがおいしい季節 になってきました。今 日は近所の農家さんか らミニトマトを届けて もらいます。	543 23.5
31 水	豆腐の甘辛丼 ツナとかいそうのサラダ フルーツかん		七分つき米 なたね油 さとう	牛乳 押し豆腐 豚こま肉 赤みそ 海藻ミックス ツナ・粉寒天	たまねぎ・にんじん にら・長ねぎ・キャベツ きゅうり・ホールコーン みかん缶・黄桃缶 パイン缶	フルーツかん フルーツを寒天液で固 めて作ります。今日は 3種類のフルーツを入 れます。寒天は海藻の 一種です。	586 22.1