

令和5年度



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		
3	月	わかめごはん さわらのカレー揚げ えのきサラダ 呉汁（ごじる）		七分つき米 白いりごま でん粉 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 炊込みわかめ さわら・大豆 豚こま肉・豆腐 油揚げ・赤みそ 白みそ・かつお節	しょうが・えのきたけ キャベツ・きゅうり にんじん・だいこん 長ねぎ	<u>呉汁（ごじる）</u> 日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉（ご）」と言います。	635 29.5
4	火	ピザトースト マセドアンサラダ 小平産かぼちゃのスープ		パン なたね油 じゃがいも オリーブ油 さとう・バター コンスターチ	牛乳 ポークハム ピザチーズ 生クリーム	たまねぎ・にんじん ピーマン・ホールコーン マッシュルーム きゅうり・りんご にんにく・かぼちゃ セロリ	<u>かぼちゃ</u> 収穫のピークは夏ですが、数カ月の保管を経て秋になると、水分が抜けて甘みが増したカボチャが出回ります。	567 22.5
		5年移動教室						
5	水	マーボーやきそば パリパリひじき やさいのナムル		中華めん・なたね油 さとう・でん粉 ごま油・じゃがいも 白いりごま 春巻きの皮 小麦粉	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 芽ひじき	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・もやし 小松菜	<u>パリパリひじき</u> ひじきの煮物を春巻きの皮に包んで揚げます。ひじきが苦手な児童にも食べやすい料理です。	555 26.1
		5年移動教室						
6	木	いわしのかばやきごはん かきたま汁 えだまめの塩ゆで& 小平産ミニトマト		七分つき米 白いりごま でん粉・なたね油 さとう	牛乳 いわし・たまご 豆腐・わかめ だし昆布 かつお薄削り節	しょうが・えのきたけ にんじん・長ねぎ 小松菜・えだまめ ミニトマト	<u>えだまめ</u> 今が旬の野菜です。小平産の採れたての枝豆を塩ゆでにします。新鮮なものは甘味があり味も濃いです。	634 28.0
7	金	七夕五目ずし お魚そうめん汁 七夕フルーツポンチ		七分つき米 さとう なたね油	牛乳 だし昆布・鶏こま肉 油揚げ・たまご お魚麺・かまぼこ 絹ごし豆腐 かつお節・星型寒天	にんじん・干し椎茸 かんぴょう・きゅうり だいこん・小松菜 パイナップル缶 みかん缶・黄桃缶 ぶどうジュース	<u>そうめん汁</u> 七夕には天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。今日は魚を使った麺で作っています。	539 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。

7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにと、栄養のバランスが良くなります！



夏が旬の野菜を知ろう！

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



※7月6日(木)に7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入金をお願いします。

日 曜	こ ン だ て	の み も の	お も な 材 料			こ ン 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		
10 月	バターライス チキンスープカレー 大根サラダ		七分つき米 バター なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 鶏もも肉 ツナ	たまねぎ・にんにく しょうが・にんじん かぼちゃ・ズッキーニ だいこん・きゅうり ホールコーン	スープカレー サラサラと粘り気の ないスープ状のカレーで す。具材を大きめに切 り、スパイスの効いた スープで煮込みます。	575 18.9
11 火	ごはん チキンアドボ ニラガン・パフイ 冷凍みかん		七分つき米 なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	たまねぎ・にんにく しょうが・にんじん キャベツ・小松菜 冷凍みかん	フィリピン料理 チキンアドボは鶏肉の 煮物、ニラガン・パフ イはボトフのような料 理です。ALTクリント 先生の母国です。	586 23.1
12 水	小松菜チャーハン 中華スープ スイートパンプキン		七分つき米 ごま油・なたね油 白いりごま・でん粉 さつまいも さとう・バター	豚こま肉 たまご・鶏こま肉 絹ごし豆腐 牛乳・生クリーム *ミルージュ(乳飲料)	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん・小松菜 だいこん・えのきたけ チンゲンサイ・かぼちゃ *オレンジジュース *白ぶどう&ほうれんそうジュ ース	リザーブドリンク♪ 給食委員会企画です。 ミルージュ・オレンジ ジュース・白ぶどう& ほうれん草ジュースの 中から一つ飲みます。	557 13.2
13 木	冷やし五目うどん ししゃものカレー揚げ ごまドレサラダ		うどん さとう・でん粉 なたね油・ごま油 白すりごま 白ねりごま	牛乳 わかめ・豚こま肉 だし昆布 かつお厚けすり節 ししゃも	にんじん・もやし きゅうり ホールコーン キャベツ・だいこん たまねぎ	冷やし五目うどん 冷たいうどんにたっ ぷりの具材をのせて、つ ゆをかけて食べます。 夏でも食べやすい麺メ ニューです。	565 24.8
14 金	とうもろこしごはん イカのBBQソース ビーンズポテト とうがんのみそ汁		七分つき米 さとう・でん粉 じゃがいも なたね油	牛乳 だし昆布・いか 白みそ・大豆 木綿豆腐・赤みそ かつお薄削り節	ホールコーン・にんじん たまねぎ・にんにく りんご・とうがん えのきたけ・小松菜 長ねぎ	冬瓜(とうがん) 名前に「冬」がつきま すが夏にとれる野菜で す。冬まで保管ができ ることからこの名がつ いたそうです。	571 29.6
18 火	セルフフィッシュバーガー (パン・メルルーサのフライ ・ゆでキャベツ) 夏野菜のミルクスープ		丸パン・小麦粉 パン粉・なたね油 じゃがいも・バター コーンスターチ	牛乳 メルルーサ たまご・鶏こま肉 ひよこめ	キャベツ・セロリ たまねぎ・にんじん ズッキーニ・かぼちゃ マッシュルーム グリーンアスパラガス	セルフバーガー 自分で具材を挟んで バーガーを作ります。 今日は魚フライを挟ん でフィッシュバーガー を作りましょう。	590 27.2
19 水	スパイシートマトライス ポテトチップスサラダ リザーブデザート		七分つき米 なたね油 コーンスターチ じゃがいも はちみつ *シュアイス *カリカリくんぶどう	牛乳 豚ひき肉	にんにく・たまねぎ 生マッシュルーム トマト・トマト缶 えだまめ・にんじん きゅうり・だいこん *ぶどうゼリー	リザーブデザート♪ 給食委員会企画②で す。カリカリくん・ シュアイス・ぶどう ゼリーの中から一つ選 んだものを食べます。	664 21.7

もうすぐ、待ちに待った夏休みです!夏の暑さもこれからが本番です。体調管理に気を付けましょう。

なつ やす しよく せい かつ 夏休みの食生活 き 気をつけたい ポイント 	な んでも た 食べて じょう ぶ からだ 丈夫な体 をつくろう 	つ め(冷)たいものの とり過ぎに き 気をつけよう 
や さい(野菜)を しっかり た 食べよう 	す いぶん(水分) ほ きゅう 補給を こまめに しよう 	み んなで食事を しよく かい する 機会をつくろう 

「広げよう、元気のわ! やさいのわ!」 絵の募集をします。

今年度も、野菜の絵の募集をします。詳細は夏休み前に、おたよりを配布しますのご確認ください。『小平でとれる野菜で、野菜を食べたくなるような絵』を描いてください。たくさんのご応募お待ちしております。

締め切りは9月4日(月)です。

夏休みを元気に過ごすためには、まずは「早寝・早起き・1日3回の食事」が大切です。

2学期の給食は
9月4日(月)から
開始予定です。

