

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		
4月	ドライカレー コールスローサラダ 冷凍みかん		七分つき米 なたね油 オリーブ油 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 トマト缶・キャベツ きゅうり・冷凍みかん	2学期の給食がスタートします！まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。	588 19.9
5火	冷やしきつねうどん おこのみボール		うどん さとう じゃがいも 小麦粉・でん粉 なたね油	牛乳 わかめ 油揚げ だし昆布・かつお節 おなか削り節	にんじん・小松菜 もやし・キャベツ 紅しょうが	おこのみボール つぶしたじゃが芋に キャベツや紅生姜を混ぜて丸めて揚げます。上にソースとかつお節をかけて仕上げます。	568 20.4
6水	マーボー丼 春雨の中華風サラダ くだもの（小平産なし）		七分つき米 なたね油・ごま油 さとう でん粉 緑豆はるさめ 白すりごま	牛乳 木綿豆腐 大豆 豚ひき肉 赤みそ ツナ	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 だいずもやし・なし	小平産の梨 小平の果樹園で採れた梨を出します。食べ頃のものが届くので、果汁が多く甘味もありとても美味しいです。	630 26.6
7木	こまつなマヨトースト ミネストローネ スパイシーポテト		食パン マネー（卵不使用） なたね油 マカロニ じゃがいも	牛乳 ツナ 鶏こま肉 大豆	たまねぎ・小松菜 にんにく・だいこん にんじん・キャベツ トマト缶	こまつなマヨトースト 小松菜とツナを炒めて、パンにのせマヨネーズをかけて焼くと出来上がりです。朝ごはんにおすすめです。	610 22.6
8金	わかめごはん 菊花しゅうまい 菊の花入りおひたし こだいらめざましみそ汁		七分つき米 白いりごま さとう・でん粉 ごま油・もち米 じゃがいも	牛乳・炊込みわかめ 豚ひき肉・鶏ひき肉 押し豆腐・木綿豆腐 かまぼこ・わかめ おなか削り節 白みそ・赤みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・干し椎茸 もやし・小松菜 きくの花・ごぼう とうがん・えのきだけ 長ねぎ	重陽の節句 9月9日は重陽の節句で、別名「菊の節句」とも呼ばれます。給食では菊の花とあえたおひたしを出します。	568 22.6
11月	たきこみごはん わかさぎのからあげ ごまあえ 野菜のみそ汁		七分つき米 なたね油・さとう でん粉・白すりごま じゃがいも	牛乳 油揚げ・わかさぎ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	にんじん・ごぼう 干し椎茸・しょうが ほうれんそう・もやし だいこん・キャベツ 小松菜・長ねぎ	わかさぎ 漢字では「公魚」と書きます。頭から尾まで丸ごと食べられます。カルシウムが豊富です。	537 24.3
12火	キムチチャーハン いかのかりんと揚げ 中華たまごスープ		七分つき米 なたね油 白いりごま ごま油・でん粉 さとう	牛乳 豚もも肉 いか・鶏こま肉 わかめ・木綿豆腐 たまご	にんじん・キムチ 長ねぎ・しょうが たまねぎ	キムチチャーハン 小平産の白菜を使ったキムチを、豚肉と炒めてチャーハンにします。辛みが少なく食べやすいです。	622 29.9
13水	ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ くだもの（小平産なし）		七分つき米 なたね油 小麦粉 バター さとう	ジョア 豚こま肉	にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん・小松菜 マッシュルーム きゅうり・キャベツ ホールコーン・なし	小松菜 疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。クセが少なく色々な料理に使えます。	603 17.6
14木	みそつけめん 舟きゅうり 大豆とかえりと芋の揚げ煮		蒸し中華めん なたね油・ごま油 さとう・でん粉 さつまいも 白いりごま	牛乳 豚こま肉 赤みそ 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・きゅうり	舟きゅうり きゅうりを舟形に切って塩をまぶしています。今日は新鮮な小平産のきゅうりを使って作ります。	552 22.4
15金	おかかごはん さばのごまみそ焼き こぶき芋 さつま汁		七分つき米 さとう・白すりごま 白いりごま じゃがいも なたね油 さつまいも	牛乳 おかか削り節 さば・赤みそ 鶏肉・絹ごし豆腐 白みそ・だし昆布 かつお節	だいこん・にんじん 長ねぎ・小松菜	さつま汁 鶏肉を使った具たくさんのみそ汁です。鹿児島県の郷土料理の一つです。具たくさんで栄養満点の汁物です。	637 31.1

※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。

※9月6日（水）に9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		
19 火	ごはん・梅ひじきふりかけ じゃが芋の揚げ煮 わかめの和風サラダ		七分つき米 白いりごま さとう じゃがいも なたね油	牛乳 ひじき おかか削り節 鶏もも肉 高野豆腐・わかめ かつお節	カリカリ梅・たまねぎ にんじん・えだまめ キャベツ・もやし	秋のじゃがいも 春の新じゃがに比べて、ホクホクした食感が特徴です。素揚げしてから煮込みます。	617 23.1
20 水	キャベツとツナの ペペロンチーノ 人参ドレッシングサラダ かぼちゃマフィン		スパゲティー オリーブ油 なたね油 さとう・バター ホットケーキミックス粉 白すりごま	牛乳 ツナ たまご	にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり ホールコーン にんじん かぼちゃ	ペペロンチーノ イタリア料理の一つです。ニンニクと鷹の爪をオリーブ油で炒めてパスタと絡めます。	603 22.2
21 木	二色丼 小松菜のごま風味あえ けんちん汁		七分つき米 なたね油・さとう ごま油・白すりごま じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉・たまご ちりめんじゃこ かつお節・だし昆布 木綿豆腐	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・小松菜 りょくとうもやし にんじん・ごぼう だいこん・長ねぎ	けんちん汁 精進料理の一つです。肉を使わず根菜を中心とした具材を使ったすまし汁です。	621 29.1
22 金	ごはん 四川豆腐 揚げジャガ入りナムル		七分つき米 なたね油 さとう・ごま油 でん粉・じゃがいも 白いりごま	牛乳 豚こま肉 押し豆腐	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ にんじん・干し椎茸 チンゲンサイ りょくとうもやし キャベツ・ほうれんそう	四川豆腐 中国四川地方の料理です。今日はピリッと辛みをきかせた四川豆腐を作ります。	562 21.3
25 月	シーフードピラフ ツナサラダ ポテトチャウダー		七分つき米 オリーブ油 なたね油・さとう じゃがいも・バター コーンスターチ	牛乳 むきえび・いか ツナ・鶏こま肉 大豆	にんにく・たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン・キャベツ だいこん・セロリ	シーフードピラフ えびといかを使ったピラフです。シーフードを入れることで旨味がグッと増します。	578 23.6
26 火	野菜のそぼろごはん かきたま汁 くだもの（小平産ぶどう）		七分つき米 なたね油 さとう でん粉	牛乳 豚ひき肉・たまご 絹ごし豆腐 わかめ・だし昆布 かつお節	たまねぎ・にんじん たけのこ・ピーマン 干し椎茸・しょうが えのきたけ・長ねぎ ほうれんそう・ぶどう	小平産のぶどう 小平市の果樹園では8月中旬～9月下旬まで色々な種類のぶどうが収穫されます。	542 23.2
27 水	はちみつレモントースト ポークビーンズ かぼちゃサラダ		食パン・バター はちみつ じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 白いんげんまめ 大豆・豚肩肉	レモン・セロリ たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん ブロッコリー・かぼちゃ	かぼちゃ 夏野菜の一つですが、冬まで保管ができる野菜です。保管することで甘味が増します。	544 20.8
28 木	ペンネアマトリチャーナ 野菜スープ キャラメルポテト		ペンネリガーテ オリーブ油 なたね油 さとう・バター さつま芋	牛乳 鶏こま肉 粉チーズ ベーコン	にんにく・しょうが セロリ・にんじん たまねぎ・トマト缶 パセリ・キャベツ	アマトリチャーナ トマトベースのパスタソースです。今日は「ペンネ」という短いパスタに絡めます。	675 21.3
29 金	秋の香りごはん 野菜の生姜醤油あえ 田舎汁 お月見団子		七分つき米 さつま芋 なたね油 白玉粉 さとう・でん粉	牛乳 鶏こま肉 おかか削り節 木綿豆腐 かつお節 絹ごし豆腐	しめじ・にんじん えだまめ・もやし 小松菜・しょうが ごぼう・だいこん えのきたけ・たまねぎ かぼちゃ	中秋の名月(十五夜) 9月29日です。お団子やすずきをお供えて月を眺め、作物の収穫に感謝する行事です。	554 20.9

9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」

小平市の近隣5市で取り組んでいる「朝ごはんを必ず食べる」「朝ごはんでもっと野菜を食べよう」ということを広めていく活動のために作られた標語です。この活動の一環として小平市では9月の学校給食に、市内の栄養士で考えた「こだいらめざましみそ汁」を取り入れています。

◆こだいらめざましみそ汁の作り方◆

－材料（約4人分）－

- ・ごぼう 1/3本
- ・にんじん 30g
- ・とうがん 60g
- ・たまねぎ 1/4個
- ・じゃがいも 中1個
- ・えのき 30g
- ・豆腐 100g
- ・かまぼこ 20g
- ・乾燥わかめ 1g
- ・小松菜 60g
- ・長ねぎ 1/3本
- ・白いりごま 3g
- ・かつお節 1g
- ・みそ 大さじ3
- ・だし汁 660ml

－作り方－

- ①具材は食べやすい大きさに切っておく。小松菜は下茹でしておく。
- ②だし汁に野菜を加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、えのき、豆腐、かまぼこを入れる。
- ④みそを加えて調味し、乾燥わかめ、小松菜、長ねぎを加え、かつお節、白ごまを散らして完成。



給食では、地場野菜を多く活用したレシピになっていますが、ご家庭の冷蔵庫にある余った野菜を使用していただいても構いません。

「まごはやさしい*」の食材を使った具だくさんで栄養満点のみそ汁です。六小では9月8日の給食に登場します。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

*ま（豆製品）こ（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚製品）し（きのこ類）い（芋）のこと。

