

令和5年度

2月の

こんだて



小平第六小学校

| 日曜   | こんだて                                        | のみもの                                                                                                                                                                           | エネルギーのもとになる                                                           | おもな材料                                                             | からだの調子をととのえる                                                  | こんだてメモ                                                            | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1 木  | 黒砂糖パン<br>ポークシチュー<br>小松菜とコーンのサラダ             |                                                                                               | 黒砂糖パン<br>じゃがいも<br>なたね油<br>小麦粉・バター<br>さとう                              | 牛乳<br>豚肩肉                                                         | にんじん・たまねぎ<br>トマト缶・小松菜<br>きゅうり・キャベツ<br>ホールコーン<br>にんにく          | ポークシチュー<br>給食のシチューはルウから手作ります。小麦とバターを丁寧に炒め、ブラウンルウを作り、じっくり煮込んで作ります。 | 546<br>20.7            |
| 2 金  | いわしのかばやき丼<br>豆腐汁<br>きなこ豆                    | <br><br>節分献立 | 七分つき米<br>でん粉・なたね油<br>さとう                                              | 牛乳・まいわし<br>絹ごし豆腐<br>ちらしかまぼこ<br>だし昆布<br>かつお薄削り節<br>大豆・きな粉          | しょうが<br>だいこん<br>えのきだけ<br>ほうれんそう<br>長ねぎ                        | 節分献立<br>「鬼はそと～福はうち～」給食でも大豆と、鬼が苦手とするいわしを出します。                      | 683<br>29.9            |
| 5 月  | ごはん<br>おかかふりかけ<br>肉豆腐<br>ごま和え               |                                                                                               | 七分つき米<br>さとう<br>白いりごま<br>なたね油・でん粉<br>白すりごま                            | 牛乳<br>おかか削り節<br>塩吹き昆布<br>豚こま肉<br>木綿豆腐                             | にんにく・しょうが<br>長ねぎ・にんじん<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>ほうれんそう・もやし         | おかかふりかけ<br>かつおぶしに醤油や砂糖を合わせてパラパラに炒めた手作りのふりかけです。ご飯が進む一品です。          | 571<br>24.0            |
| 6 火  | バターライスの<br>クリームソースかけ<br>コロコロサラダ<br>キャラメルポテト |                                                                                              | 七分つき米<br>バター<br>なたね油<br>さとう<br>さつまいも                                  | 牛乳<br>鶏こま肉<br>生クリーム                                               | にんにく・たまねぎ<br>にんじん<br>生マッシュルーム<br>グリーンピース・トマト<br>だいこん・きゅうり     | キャラメルポテト<br>さつまいもを素揚げして、バターと砂糖で作ったあま～い蜜を絡めてつくります。                 | 711<br>17.8            |
| 7 水  | ソース焼きそば<br>ナムル<br>ワタンスープ                    |                                                                                             | 蒸し中華めん<br>なたね油<br>白いりごま<br>ごま油・さとう<br>ワタンスープ                          | 牛乳・豚こま肉<br>かつお薄削り節<br>だし昆布<br>鶏こま肉                                | にんじん・たまねぎ<br>キャベツ・もやし<br>小松菜・にんにく<br>干し椎茸                     | ソース焼きそば<br>年に数回しか出ない人気メニューです。給食の焼きそばは麺を一度揚げてから、ソースに絡めてつくります。      | 535<br>21.9            |
| 8 木  | ツナのたきこみごはん<br>まさご揚げ<br>お事汁<br>くだもの(オレンジ)    | <br>事始め                                                                                     | 七分つき米<br>白いりごま<br>でん粉・なたね油<br>さとう・さといも                                | 牛乳・ツナ<br>木綿豆腐・鶏ひき肉<br>ちりめんじゃこ<br>卵・あずき・芽ひじき<br>赤みそ・白みそ<br>かつお薄削り節 | にんじん<br>たけのこ(水煮)<br>干し椎茸・えだまめ<br>長ねぎ・しょうが<br>だいこん・ごぼう<br>オレンジ | お事汁<br>2月8日の「事八日(ことようか)」に、無病息災を祈って食べる野菜たっぷりのみそ汁のことです。             | 647<br>27.9            |
| 9 金  | セサミトースト<br>ポークビーンズ<br>大根サラダ                 | <br>6年生のリクエスト<br>飲み物部門第1位*                                                                  | 食パン<br>ソフトタイプマーガリン・なたね油<br>さとう・じゃがいも<br>白すりごま<br>白ねりごま                | 牛乳<br>白いんげんまめ(乾)<br>大豆<br>豚肩肉                                     | セロリ・たまねぎ<br>にんじん・だいこん<br>小松菜・ホールコーン                           | ポークビーンズ<br>アメリカの家庭料理の一つです。豚肉と豆をトマト味に煮込んでつくります。子どもたちにも人気です。        | 531<br>20.2            |
| 10 土 | ドライカレー<br>ポテトサラダ<br>米粉のチョコケーキ               | <br>牛乳<br>コーヒー                                                                              | 七分つき米<br>なたね油・さとう<br>じゃがいも・バター<br>卵不使用マヨネーズ<br>米粉ホットケーキミックス<br>チョコチップ | 牛乳<br>鶏ひき肉・大豆<br>たまご・牛乳                                           | にんにく・しょうが<br>セロリ・にんじん<br>たまねぎ・青ピーマン<br>りんご・トマト缶<br>きゅうり       | コーヒー牛乳<br>6年生のリクエストです。牛乳屋さんで作る瓶に入ったコーヒー牛乳です。甘さ控えめでおいしいです。         | 717<br>19.2            |

※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。

※6年生からのリクエストがあったメニューは、献立表に「★」マークをつけています。

2月14日～2月22日は読書旬間です□15日には図書委員より読み聞かせがあります♪

その他にも食べ物が出てくる本を参考にして給食に出します

- 2月15日(木)『ちくわのわーさん』より おでん(ちくわ)
- 2月16日(金)『こまったさんのサラダ』より フレンチサラダ
- 2月20日(火)『ふたりはいっしょ』より がまくのクッキー
- 2月21日(水)『ルルとララのきらきらゼリー』より ダイヤモンドゼリー
- 2月22日(木)『ぎょうれつのできるすうぶやさん』より とまとじゃがいものすうぶ

卒業まであと2ヵ月！  
6年生のみなさんに  
アンケートをとりました。  
2月・3月の給食でリクエストメニューを出していきます。  
自分がリクエストしたメニューがでるか？楽しみにしてください♪  
ランキングは来月発表します！



【給食費のお知らせ】 2月6日(火)に2・3月分の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入金をお願いします。今年度最後の引き落としです。

| 日 曜  | こ ン だ て                                         | の み<br>も の                                                                          | お も な 材 料                                                            |                                                               |                                                                          | こ ン だ て メ モ                                                                            | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|      |                                                 |                                                                                     | エネルギーの<br>もとになる                                                      | からだを<br>つくる                                                   | からだの調子を<br>ととのえる                                                         |                                                                                        |                                 |
| 14 水 | 鶏のフォー<br>もうかざめのから揚げ<br>柑橘ドレッシングサラダ<br>米粉のパナナケーキ |    | 米粉めん・なたね油<br>オリーブ油・さとう<br>きび糖・粉糖<br>米粉                               | 牛乳・鶏こま肉<br>モウカザメ<br>豆乳<br>木綿豆腐<br>大豆バター                       | 小松菜・たまねぎ<br>キャベツ・きゅうり<br>にんじん・りんご<br>にんにく・バナナ                            | 米粉献立<br>すべてのメニューに米粉<br>粉を使用した献立で<br>す。ベトナム料理を作る<br>シェフが献立を考<br>えてくれました☆                | 603<br>25.7                     |
| 15 木 | おかかごはん<br>おでん<br>ツナのたまご焼き                       |    | 七分つき米<br>じゃがいも<br>さとう                                                | 牛乳・がんもどき<br>おかか削り節<br>焼き竹輪・たまご<br>揚げボール<br>かつお薄削り節<br>だし昆布・ツナ | だいこん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>干し椎茸                                             | ちくわのわーさん<br>ちくわのわーさんが色<br>んな食べ物とコラボす<br>るお話です。そんなわ<br>ーさんが今日は給食に<br>登場します♪             | 583<br>29.7                     |
| 16 金 | はちみつレモントースト<br>クリームシチュー<br>(ほたて入り)<br>フレンチサラダ   |    | コッペパン・バター<br>はちみつ・なたね油<br>じゃがいも・小麦粉<br>さとう                           | 牛乳・大豆<br>ほたて・鶏もも肉<br>生クリーム                                    | レモン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>だいこん                            | ほたて<br>水産物の輸出減少によ<br>り影響を受けている北<br>海道森町のホタテを無<br>償提供していただきま<br>した！今日はシチュー<br>にいれて頂きます。 | 599<br>22.9                     |
| 19 月 | ごまごはん<br>サバのねぎみそ焼き<br>ほうれんそうのお浸し<br>豚汁          |    | 七分つき米<br>白いりごま<br>黒いりごま・さとう<br>なたね油<br>じゃがいも                         | 牛乳・さば<br>赤みそ・白みそ<br>おかか削り節<br>豚こま肉・油揚げ<br>絹ごし豆腐<br>かつお薄削り節    | 長ねぎ・もやし<br>ほうれんそう<br>にんじん・ごぼう<br>だいこん                                    | さばのみそ焼き<br>家庭では、さばのみそ<br>煮が一般的ですが、給<br>食室では煮込むと崩れ<br>てしまうので、みそだ<br>れをかけて作ります。          | 608<br>30.4                     |
| 20 火 | わかめうどん<br>カリカリごぼうのサラダ<br>がまぐんのクッキー              |   | うどん・でん粉<br>なたね油・さとう<br>小麦粉・さとう<br>バター<br>コーンフレーク<br>チョコチップ           | 牛乳・鶏こま肉<br>生わかめ<br>油揚げ<br>かつお厚けすり節<br>赤みそ・たまご                 | しょうが・にんじん<br>干し椎茸・長ねぎ<br>ごぼう・キャベツ<br>はくさい・たまねぎ                           | がまぐんのクッキー<br>アーノルド・ローベル<br>作「ふたりは いっ<br>しょ」に出てくるがま<br>ぐんのクッキーを給食<br>で再現してみました。         | 521<br>21.0                     |
| 21 水 | マーボー丼<br>グリーンサラダ<br>ダイヤモンドゼリー                   |  | 七分つき米<br>なたね油・さとう<br>でん粉・ごま油<br>さとう                                  | ショア<br>木綿豆腐・大豆<br>鶏ひき肉・赤みそ<br>粉寒天                             | しょうが・にんにく<br>たけのこ・にんじん<br>干し椎茸・長ねぎ<br>にら・ほうれんそう<br>きゅうり・キャベツ<br>たまねぎ・レモン | ダイヤモンドゼリー<br>「ルルとらうのキラキ<br>ラゼリー」という本で<br>登場するゼリー。透明<br>なので崩して光のかざ<br>すとキラキラします。        | 558<br>25.7                     |
| 22 木 | ココアビスキュイパン<br>マカロニサラダ<br>とまと<br>じゃがいものすうぷ       |  | パン・なたね油<br>ホットケーキミックス<br>さとう・じゃがいも<br>ツイストマカロニ<br>卵不使用マヨネーズ<br>オリーブ油 | 牛乳・たまご<br>白みそ・鶏こま肉                                            | にんじん・たまねぎ<br>きゅうり<br>ホールコーン<br>セロリ・にんにく<br>キャベツ・トマト<br>トマト缶              | ビスキュイパン<br>ビスケット生地をパン<br>に塗って焼いてつくり<br>ます。今日は生地にコ<br>コアを混ぜてココア味<br>にします。               | 619<br>20.5                     |
| 23 金 | 【天皇誕生日】                                         |                                                                                     |                                                                      |                                                               |                                                                          |                                                                                        |                                 |
| 26 月 | 鶏ごぼうご飯<br>ホキの竜田揚げ<br>れんこんきんぴら<br>さつま汁           |  | 七分つき米<br>なたね油・さとう<br>でん粉・なたね油<br>白いりごま<br>さつまいも                      | 牛乳<br>鶏こま肉・ホキ<br>絹ごし豆腐・赤みそ<br>白みそ・だし昆布<br>かつお厚けすり節            | にんじん・ごぼう<br>干し椎茸・えだまめ<br>しょうが・れんこん<br>だいこん・長ねぎ<br>小松菜                    | さつま汁<br>鶏肉を使った具だく<br>さんのみそ汁です。鹿児<br>島の郷土料理の一つ<br>です。寒い季節にぴっ<br>たりの汁物です。                | 626<br>30.4                     |
| 27 火 | ツナおろしスパゲティ<br>白菜のおかか和え<br>マーマレードケーキ             |  | スパゲティ<br>オリーブ油<br>さとう・なたね油<br>ホットケーキミックス<br>バター・粉糖                   | 牛乳・ツナ<br>おかか削り節<br>たまご<br>プレーンヨーグルト                           | たまねぎ・しめじ<br>エリンギ・だいこん<br>だいこん葉・はくさい<br>マーマレード                            | 太根スパゲティ<br>小平産の美味しい太根<br>をたっぷり使います。<br>太根おろしとツナで<br>ソースをつくり麺にか<br>けて食べます。              | 639<br>24.8                     |
| 28 水 | スパイシートマトライス<br>ポテトチップスサラダ<br>くだもの(りんご)          |  | 七分つき米<br>なたね油<br>コーンスターチ<br>じゃがいも<br>はちみつ                            | 牛乳・鶏ひき肉                                                       | にんにく・たまねぎ<br>生マッシュルーム<br>トマト<br>えだまめ・にんじん<br>きゅうり・だいこん<br>りんご            | ポテトチップスサラダ<br>人気のサラダです。千<br>切りのじゃが芋を揚げ<br>て、サラダの上にのせ<br>て食べます。パリパ<br>リの食感が楽しいです。       | 556<br>18.6                     |
| 29 木 | わかめごはん<br>ジャンボ餃子<br>めかぶと卵のスープ                   |  | 七分つき米<br>ごま油・でん粉<br>ぎょうざの皮<br>なたね油                                   | 牛乳<br>炊込みわかめ<br>豚ひき肉・鶏こま肉<br>めかぶわかめ<br>絹ごし豆腐<br>卵             | にんにく・しょうが<br>キャベツ・たまねぎ<br>長ねぎ・にら<br>にんじん                                 | ジャンボ餃子<br>特注の大きな皮を使<br>ってつくる揚げ餃子で<br>す。具にしっかり味が<br>ついているのタレがな<br>くても美味しいです。            | 644<br>24.0                     |

6年生のリクエスト  
主業部門 第1位★