

令和5年度

3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 金	ひなまつり献立 五目ちらし寿司 すまし汁 桃の米粉ケーキ	七分つき米 さとう なたね油 米粉 きび糖	牛乳・だし昆布 鶏もも肉・油揚げ 卵・絹ごし豆腐 かつお薄削り節 かまぼこ・豆乳 木綿豆腐 大豆バター	にんじん・干し椎茸 かんぴょう・えだまめ えのき・ほうれんそう 長ねぎ 黄桃	ひなまつり 3月3日は桃の節句、ひな祭りです。桃の節句にちなんで桃を入れたケーキを米粉で作ります。	604 22.6	
4 月	6年生のリクエスト 主食部門 第1位★ あげパン ミモザサラダ ミネストローネ	コッペパン なたね油・さとう オリーブ油 ホイールマカロニ	牛乳 たまご 鶏肉 大豆	ほうれんそう キャベツ・たまねぎ りんご・にんにく だいこん・にんじん トマト缶	あげパン 昨年に引き続き6年生リクエスト第1位の揚げパンです。きれいな油で外はカリッと中はふわっと揚げます。	537 19.9	
5 火	ごはん かみかみふりかけ わかさぎの卵炒め揚げ こひき芋 野菜のみそ汁	ミルク 七分つき米 白いりごま さとう でん粉・なたね油 じゃがいも	牛乳・塩こんぶ ちりめんじゃこ おかか削り節 わかさぎ・白みそ 油揚げ・赤みそ かつお薄削り節	しょうが・にんじん だいこん・キャベツ 小松菜・長ねぎ	かみかみふりかけ 給食ですでてくるふりかけは全て手作りです。小魚やおかかをパラパラに炒めて甘辛く味付けして作ります。	574 24.9	
6 水	チャーハン 春雨の中華風サラダ わかめと大根のスープ くだもの(りんご)	七分つき米・ごま油 なたね油 白いりごま 緑豆はるさめ さとう 白すりごま	牛乳・豚こま肉 卵・ツナ 生わかめ 絹ごし豆腐	しょうが・長ねぎ きゅうり にんじん だいずもやし だいこん・りんご	チャーハン 給食のチャーハンは一度に炒めることはできないので、後から具材を混ぜて作ります。パラパラになるように調理を工夫しています。	573 20.4	
7 木	ナポリタン コールスローサラダ ふわふわ フレンチトースト	スパゲティ なたね油 オリーブ油 さとう 食パン・バター 粉糖	牛乳 鶏ひき肉 生クリーム 卵	にんにく・たまねぎ にんじん・青ピーマン マッシュルーム キャベツ・きゅうり りんご	フレンチトースト 牛乳・たまご・砂糖を合わせた液に厚切りパンを浸してから焼きます。ふわふわに仕上げます。	635 24.2	
8 金	じゃこわかめごはん つくね焼き 野菜のごま和え 大豆の呉汁	七分つき米 なたね油・でん粉 さとう 白すりごま じゃがいも	牛乳・炊き込みわかめ ・白みそ・赤みそ ちりめんじゃこ・卵 木綿豆腐・鶏肉・芽 ひじき・かつお削り 節・大豆・鶏肉・絹 ごし豆腐・油揚げ	小松菜・たまねぎ ほうれんそう・もやし にんじん・だいこん	呉汁(ごじる) 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)」と言っています。	610 30.2	

※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 給食リクエストアンケート結果

※6年生から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。

	1位	2位	3位	その他(上位)
主食	揚げパン	カレーライス	ラーメン	わかめごはん・ミートソーススパゲティ 焼きそば・うどん・ナポリタン
主菜	ジャンボぎょうざ	マカロニグラタン	クリームシチュー	から揚げ・冷やっこ わかさぎ・鶏肉アップルソース
副菜	パリパリサラダ	ポテトチップスサラダ	野菜チップス	海藻サラダ・おひたし・ツナサラダ ごまあえ・りんごサラダ
デザート	フルーツポンチ	カップケーキ	アイス(シャーベット)	みかんゼリー・みたらし団子 キャラメルポテト・大学芋
飲み物	カフェオレ (コーヒー牛乳)	オレンジジュース	ジョア	ミルク 白ぶどうほうれん草ジュース

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		
11月	ゆかりごはん メルルーサの オニオンソース わかめ和え かきたま汁		七分つき米 白いりごま でん粉・なたね油 さとう・ごま油	牛乳・メルルーサ 生わかめ・卵 絹ごし豆腐 だし昆布 かつお薄削り節	小松菜・たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん	三陸わかめ 三陸はわかめが育つ好条件がそろった漁場です。三陸わかめを食べて、三陸がもっと元気になるようにハートを届けましょう！	587 26.3
12月	カレーライス ツナサラダ フルーツポンチ		七分つき米 なたね油 じゃがいも バター さとう	牛乳・鶏もも肉 大豆・ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん ホールコーン パイナップル みかん・黄桃	カレーライス 給食では毎年1位・2位を争う人気メニューです。ルウから全て手作りの給食室自慢のカレーです。	661 22.1
13月	味噌ラーメン 糸寒天の和え物 豆腐ドーナツ		蒸し中華めん なたね油・さとう 白いりごま 小麦粉 なたね油	牛乳・豚こま肉 赤みそ・糸寒天 荳わかめ 絹ごし豆腐	にんにく・しょうが 長ねぎ・緑豆もやし 子大豆もやし・にんじん にら・ホールコーン きゅうり・キャベツ	豆腐ドーナツ 粉に豆腐を混ぜて、丸い形に揚げてドーナツを作ります。もちりとした仕上がりになります。	549 21.1
14月	二色丼 小松菜のごま和え 根菜みそ汁		七分つき米 なたね油 さとう・ごま油 白すりごま	牛乳・鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 油揚げ・赤みそ 白みそ・たまご かつお薄削り節	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・小松菜 緑豆もやし・にんじん だいこん・ごぼう れんこん	二色丼 炒り卵と鶏そぼろを使って二色丼を作ります。各クラスの食缶に二色に盛り付け、各クラスへ配缶します。	610 28.8
15月	ミルクパン マカロニグラタン ジュリエンスープ くだもの(オレンジ)		ミルクパン じゃがいも ツイストマカロニ なたね油・小麦粉 バター・パン粉	牛乳 鶏こま肉 ピザチーズ	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん キャベツ・オレンジ	ジュリエンスープ ジュリエンスープとはフランス語で「女性の髪のように細い千切り」を意味します。	596 23.5
18月	煮込みうどん 人参ドレッシングサラダ きなこぼたもち		うどん・なたね油 さとう・もち米 七分つき米 さとう	牛乳・鶏こま肉 油揚げ かつお厚けすり節 だし昆布・あずき きな粉	だいこん・にんじん しめじ・長ねぎ 小松菜・キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	ぼたもち 春分の日を中日として前後7日間をお彼岸といいますが、ご先祖様にぼたもちを供える風習があります。	558 22.8
19月	チリビーンズライス 野菜チップス リザーブデザート (もちクリームアイス or ガリガリくん ソーダ味 or みかんシャーベット)		七分つき米 じゃがいも さとう さつまいも なたね油	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶 かぼちゃ れんこん	リザーブデザート 給食委員会企画です♪餅クリームアイス・みかんシャーベット・ガリガリくんの中から一つ選びます。	653 23.4
20月	【春分の日】						
21月	赤飯 和風ハンバーグ おかかあえ すまし汁		七分つき米 もち米 黒いりごま なたね油 さとう・でん粉	あずき・豚ひき肉 押し豆腐・たまご おかか節・豆腐 なると・だし昆布 かつお節	オレンジジュース たまねぎ・にんにく しょうが・もやし 小松菜・にんじん えのき・長ねぎ	卒業・進級お祝い♡ 1年間おいしく給食を食べてくれてありがとうございました。今年度最後の給食は日本のお祝食のお赤飯を炊きます。	552 22.9

6年生のリクエスト
デザート部門 第1位*



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



ご卒業おめでとうございます!

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。六小で食べた給食や食育を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにして下さいね。

保護者のみなさまへ

1年間、本校の給食、食育活動へのご理解・ご協力ありがとうございました。

