



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		
10 水	ドライカレー 小平春野菜サラダ さくらポンチ	七分つき米 なたね油 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・トマト缶・桜の塩漬け キャベツ・アスパラガス・かぶ ほうれんそう・ホールコーン みかん缶・パイナップル缶 黄桃缶・アセロラジュース	桜の塩漬け 桜の花びらを塩に漬けて 込んで作られます。今日 はフルーツポンチに 浮かべました。給食で 春を感じてください。	609 20.4	
11 木	さくらごはん タイのカマ塩焼き 沢煮椀 くだもの(オレンジ)	七分つき米 もち米	ショア 鯛のカマ かつお厚けすり節 だし昆布 鶏こま肉	にんじん・のらぼう菜 だいこん りょくとうもやし 干し椎茸・きぬさや 清見オレンジ	4月11日は 開校記念日です。 今日はお祝献立 です。 	545 35.4	
12 金	白ごま坦々うどん 春野菜の しょうが醤油あえ よもぎ団子	うどん なたね油 さとう・白ねりごま 白すりごま でん粉・白玉粉	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・白みそ おかつ削り節 絹ごし豆腐 きな粉	もやし・にら・にんにく しょうが・長ねぎ・人参 たまねぎ・たけのこ 干し椎茸・白菜・小松菜 のらぼう菜・乾燥よもぎ	よもぎ 3月～5月頃が旬の多 年草です。料理やおか し作りには新芽の柔ら かい部分が使われま す。	547 23.0	

ご入学・ご進級 おめでとうございます!



1階の給食室で心を込めて作っています。温かい給食を届けます♪

◆◆六小の給食について◆◆

- 【主食】 米飯は週に3～4回、パン・麺は週1～2回出ます。
- 【おかず・デザート】 だしはかつお節や昆布、スープは鶏がらや豚骨からとっています。給食では、ルウやサラダのドレッシング、コロッケやハンバーグ、カップケーキやゼリーも全て手作りで、小平市で採れる地場野菜も積極的に使用しています。
- 【のみもの】 200mlの低温殺菌牛乳が出ます。牛乳の代わりにオレンジジュースや発酵乳などが出ることもあります。
※献立表には必ず目を通していただき、初めて食べる食材がないかご確認ください。

【令和6年度 給食実施予定日】

- 1学期 4月10日～7月19日
- 2学期 9月3日～12月25日
- 3学期 1月9日～3月21日

【給食当番の給食着について】

給食当番の週には、児童が週末に給食着を持ち帰ります。洗濯をして、週明けに忘れずに持たせて下さい。ボタンの外れやゴムの伸び、ほつれ等ありましたら直していただけると助かります。ご協力をお願いします。給食当番はマスクを着用しますので、ご用意ください。



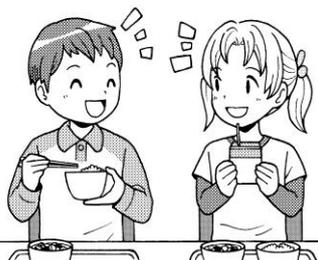
【給食費について】

- 1・2年生 月額4100円 +手数料10円
- 3・4年生 月額4340円 +手数料10円
- 5・6年生 月額4600円 +手数料10円

給食費は原則毎月6日に引き落としです。
4・5月分は5月7日(火)に2ヵ月分まとめて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。

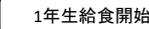
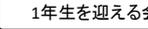
● 学校給食の役割 ●

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのももちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。特に給食の時間では、準備から後片づけまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身につきます。
また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。



今年度も安全で安心な給食づくりを目指していきます。学校でのお昼ごはんがおいしく、楽しい時間となるように1年間よろしくをお願いします。毎月献立表を作成します。ご家庭の食事の参考にさせていただけるとうれしです。



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		
15 月	わかめごはん ホキのからあげ やさいの五目汁 	 七分つき米 白いりごま でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳・炊込みわかめ ホキ・鶏こま肉 油揚げ・赤みそ 白みそ かつお薄削り節	しょうが にんじん だいこん 小松菜	1年生も給食が始まります! 	550 26.5	
16 火	チキンライス ポテトチャウダー りんごゼリー	 七分つき米 なたね油 じゃがいも コーンスターチ さとう	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 大豆 大豆バター アガー	たまねぎ・にんじん 生マッシュルーム グリーンピース セロリ りんごジュース りんご缶詰	りんごゼリー 給食のゼリーは給食室で手作りしています。今日はりんご味のゼリーにりんごもゴロゴロと入っています。	611 19.9	
17 水	マーブルパン ミックスグラタン ミネストローネ	 マーブル食パン じゃがいも なたね油 バター ソフトパン粉 米粉マカロニ	牛乳 鶏もも肉 ピザチーズ 鶏こま肉 大豆	たまねぎ ほうれんそう 冷凍ホールコーン にんにく・だいこん にんじん・キャベツ トマト缶詰	ミネストローネ 角切りにした野菜をトマトベースのスープで煮て作ります。野菜たっぷりのおいしいスープです。	599 26.2	
18 木	ごはん おかかふりかけ じゃがいものそぼろ煮 しらすの和風サラダ	 七分つき米 さとう 白いりごま じゃがいも なたね油・でん粉 ごま油	牛乳 おかか削り節 塩焼き昆布 鶏ひき肉 冷凍カット生わかめ しらす干し	たまねぎ・しょうが えだまめ・キャベツ だいこん・にんじん	手作りふりかけ 給食のふりかけは全て手作りです。今日はおかかと昆布を合わせて甘辛く炒めました。ごはんが進みます。	601 23.1	
19 金	ソースパスタ ポテトチップスサラダ くだもの(りんご)	 スパゲティ なたね油 じゃがいも はちみつ	牛乳 豚こま肉 かつお薄削り節 だし昆布	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし きゅうり・だいこん りんご	ソースパスタ 見た目は焼きそば!？いつもより少し細めの麺を使ってソース味で仕上げました。	572 21.0	
22 月	たけのごはん 鮭の照り焼き こぶき芋 かきたま汁	 七分つき米 もち米・さとう じゃがいも さとう でん粉	牛乳・油揚げ 鶏こま肉・鮭 おかか削り節 卵・絹ごし豆腐 だし昆布 かつお薄削り節	新たけのこ にんじん・きぬさや えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう	新たけのこ 春の味覚を代表する食材です。「朝に掘ったら、その日のうちに食べる」と言われるくらい鮮度が重要です。	553 31.6	
23 火	スパゲティミートソース ごまドレッシングサラダ キャラメルポテト	 スパゲティ オリーブ油 なたね油・さとう 白すりごま 白ねりごま ごま油・さつままいも	牛乳 豚ひき肉 生わかめ 大豆バター	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶詰・にんじん キャベツ・だいこん	給食のドレッシング 全て手作りです。今日はすりごまと練りごまを混ぜたごまドレッシングです。クリーミーでおいしいです。	718 25.0	
24 水	ごはん 野菜コロッケ ごまあえ かぶのみそ汁	 七分つき米 じゃがいも・なたね油 乾燥マッシュポテト 小麦粉・さとう パン粉・白すりごま	牛乳・鶏ひき肉 たまご・絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	かぼちゃ・たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし・かぶ えのきたけ 小松菜・長ねぎ	野菜コロッケ じゃがいも・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎを合わせてコロッケを作ります。一つ一つ丁寧に揚げます。	631 25.7	
25 木	さくらトースト ポークビーンズ マカロニサラダ 	 パン・いちごジャム ソフトタイプマガリン グラニュー糖 じゃがいも・なたね油 さとう・マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 白いんげんまめ 大豆・豚肩肉 白みそ	セロリ・たまねぎ にんじん・きゅうり 冷凍ホールコーン	さくらトースト 桜の塩漬けとイチゴジャムを合わせたものをパンに塗って焼きます。うすピンク色のトーストになります。	596 20.2	
26 金	マーボー丼 キャベツの塩こんぶ和え ココア蒸しパン	 七分つき米・なたね油 さとう・でん粉 ごま油・白いりごま 小麦粉・バター	牛乳・木綿豆腐 大豆・鶏ひき肉 赤みそ 塩焼き昆布	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・キャベツ きゅうり	蒸しパン 手作りの蒸しパンを作ります。大きな蒸し器がないので回転釜で一気に蒸します。	754 27.9	
29 月	【昭和の日】 						
30 火	焼き豚チャーハン ナムル ねぎ塩スープ	 七分つき米 ごま油・なたね油 白いりごま さとう	牛乳・焼き豚 たまご・鶏こま肉 絹ごし豆腐 生わかめ	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん もやし・小松菜	焼き豚チャーハン 給食では、ご飯を炊いて後から具材を合わせます。パラパラになるようにお米を少し硬めに炊いています。	516 19.4	

※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。

