



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 おおかき削り節 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下さい。

【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、ご留意ください。



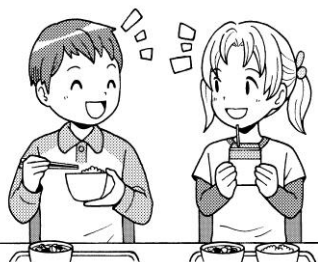
【給食費について】

- 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。こ 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・かほ 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 ソフトタイプマッ 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。

