



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		
2月	野菜のそぼろごはん 小松菜のごま風味和え フルーツポンチ		七分つき米 なたね油 さとう ごま油・白すりごま	牛乳 豚ひき肉 ちりめんじゃこ	たまねぎ・人参・筍 青ピーマン・干し椎茸 しょうが・小松菜 もやし・パイナップル りんご・黄桃	フルーツポンチ 給食の人気デザートです。今日はサイダーと3種類のフルーツを使って作ります。	575 20.1
3火	ひじきごはん メルルーサの オニオンソース 白菜汁		七分つき米 さとう でん粉	牛乳 鶏こま肉 芽ひじき 油揚げ メルルーサ 絹ごし豆腐	たまねぎ・りんご しょうが・はくさい にんじん・小松菜 しめじ	白菜汁 小平産の白菜をたっぷり使って汁物を作ります。加熱して食べることの多い白菜ですが生でも食べられます。	585 24.6
4水	スパゲッティ ミートソース 小平冬野菜サラダ くだもの(りんご)		スパゲティ オリーブ油 なたね油 さとう	牛乳 豚ひき肉 ツナ	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト・ほうれんそう はくさい・にんじん りんご	小平冬野菜サラダ 市内の畑でとれた冬野菜を使ったサラダです。今の時期は葉物野菜や根菜類が多く収穫されます。	580 24.1
5木	ごはん 小松菜ふりかけ 四川豆腐 かぶの中華あえ		七分つき米 白いりごま さとう ごま油・でん粉	牛乳 ちりめんじゃこ おかか削り節 鶏こま肉 押し豆腐	小松菜・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 かぶ・きゅうり	小松菜ふりかけ 2年生が農園で育てている小松菜もいよいよ収穫の時期です。今日は小松菜を炒めてふりかけを作ります。	570 23.8
6金	ガーリックトースト 大豆のクリームシチュー ごまドレッシングサラダ		パン・バター オリーブ油 じゃがいも・小麦粉 白すりごま 白ねりごま・ごま油 さとう	牛乳 大豆 鶏もも肉 生クリーム 生わかめ	にんにく・パセリ たまねぎ・にんじん ブロッコリー キャベツ・だいこん	ガーリックトースト パンにバターとすりおろしにんにくを合わせたものを塗り、こんがり焼きます。六小では人気のトーストです。	610 23.2
9月	二色どんぶり 根菜のみそ汁 くだもの(みかん)		七分つき米 さとう じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・ごぼう にんじん・だいこん 小松菜・長ねぎ みかん	二色どんぶり 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。	616 25.3
10火	ミルクパン スープカレー 人参ドレッシングサラダ		ミルクパン なたね油 じゃがいも さといも さとう	牛乳 鶏もも肉	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん だいこん・ブロッコリー キャベツ・きゅうり ホールコーン	スープカレー サラサラと粘り気のないスープ状のカレーです。具材を大きめに切り、スパイスの効いたスープで煮込みます。	580 24.8
11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		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 かつお薄削り節 絹ごし豆腐	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん きゅうり・もやし だいこん	小平冬野菜煮だんご 小平は小麦を主食に食べてきた文化があります。主な食べ方が「うどん」と「煮だんご」です。煮だんごは、小麦粉と水で練った生地をちぎって汁の中に入れて煮込みます。今回は小平の野菜をたっぷり使った汁です。小平市内すべての小・中学校で楽しめます。	564 20.0
12木	ごはん かみかみふりかけ 鮭の塩焼き 小平冬野菜煮団子		七分つき米 白いりごま さとう・小麦粉 ごま油	牛乳・塩昆布 ちりめんじゃこ おかか削り節 生鮭・鶏こま肉 油揚げ・だし昆布 かつお薄削り節	にんじん だいこん はくさい 小松菜 長ねぎ		612 32.0
13金	しょうゆラーメン こんにゃくサラダ 大学芋		中華めん・ごま油 さとう・さつまいも なたね油・水あめ 黒いりごま	牛乳 豚こま肉 生わかめ	にんにく・しょうが にんじん・もやし 長ねぎ・メンマ キャベツ・きゅうり	こんにゃくサラダ サラダこんにゃくと茎わかめが入ったサラダです。食物繊維豊富でお腹の働きを助けてくれます。	585 19.7

※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。

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		
16月	セサミトースト ツナコロサラダ 鶏団子入りトマトスープ		食パン マーガリン さとう・白すりごま 白ねりごま なたね油 オリーブ油	牛乳 ツナ 鶏ひき肉 はんぺん	だいこん・きゅうり にんじん・たまねぎ 小松菜・セロリ にんにく・キャベツ かぶ・トマト缶	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。クセがなく色々な料理に使えます。	567 24.2
17火	ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 なたね油 小麦粉 バター・さとう	牛乳 豚こま肉	にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん・キャベツ 生マッシュルーム 小松菜・きゅうり ホールコーン・りんご	ハヤシライス 給食室でブラウンルウを作りじっくり煮込みます。玉ねぎ、トマトをたくさん使うので旨味がよく出ています。	663 19.7
18水	人参わかめごはん ジャンボぎょうざ めかぶと卵の中華スープ		七分つき米 なたね油 白いりごま ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	牛乳 炊込みわかめ 豚ひき肉 鶏こま肉 めかぶわかめ 絹ごし豆腐・卵	にんじん・にんにく しょうが・キャベツ たまねぎ・長ねぎ にら	ジャンボぎょうざ 特注の大きな皮を使ってつくる揚げ餃子です。具にしっかり味がついているのタレがなくても美味しいです。	654 25.1
19木	ごはん わかさぎの スパイシー揚げ こぶき芋 石狩汁		七分つき米 でん粉 なたね油 じゃがいも さとう	牛乳・わかさぎ おかか削り節 鮭・絹ごし豆腐 油揚げ・赤みそ 白みそ・大豆バター だし昆布 かつお薄削り節	しょうが・にんじん たまねぎ・だいこん ほうれんそう	石狩鍋 鮭を主材料とし味噌で調味した日本の鍋料理であり、北海道の郷土料理です。今日は鍋を汁にアレンジします。	593 30.7
20金	白ごま坦々うどん マセドアンサラダ かぼちゃのあん団子		うどん・なたね油 さとう・白ねりごま 白すりごま・白玉粉 でんぷん じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐 あずき	もやし・にら にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ 筍・干し椎茸・りんご ホールコーン・にんじん きゅうり・れんこん かぼちゃペースト	12/20は冬至です 冬至にはかぼちゃが食べられてきました。かぼちゃにはカロテンやビタミンが多く、風邪などのウイルスに負けない体をつくれます。	555 22.3
冬至献立							
23月	カレーピラフ 冬野菜ポトフ くだもの(りんご)		七分つき米 なたね油 バター じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 ウィンナー	たまねぎ・にんじん ホールコーン・にんにく セロリ・かぶ キャベツ・りんご	ポトフ フランスの家庭料理の一つです。鍋に肉や野菜類を入れて香辛料と一緒に長時間煮込んだ料理です。	595 19.5
24火	マーボー丼 ナムル くだもの(みかん)		七分つき米 なたね油 さとう・でん粉 ごま油・白いりごま	牛乳 木綿豆腐 大豆 豚ひき肉 赤みそ	しょうが・にんにく だけのこ・にんじん 干し椎茸・長ねぎ にら・もやし 小松菜・にんじん みかん	豆腐 大豆が原料で良質なたんぱく質や脂質を含みます。豆腐は大豆を砕いて作るため消化・吸収の良い食品です。	593 25.7
25水	チキンライス 鶏のから揚げ パイザンヌスープ 米粉の ストロベリーケーキ		七分つき米 なたね油・でんぷん コーンスターチ さとう いちごジャム	牛乳 大豆バター 鶏こま肉 鶏もも肉 豆乳 ホイップクリーム	たまねぎ・にんじん 生マッシュルーム グリーンピース にんにく・しょうが だいこん・にんじん キャベツ・いちご	2学期最後の給食 です！冬休みも健康に過ごしてくださいね。	653 23.0

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んんで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

3学期の給食は
1月9日(木)から
始まります。
給食の準備を
お願いします。
新年も元気に
登校してください。

