

令和6年度

3月の

こんだて

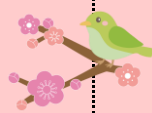


小平第六小学校

日 曜	こんだて	のみもの	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)
3 月	五目ちらし寿司 いかのかりんと揚げ すまし汁 ひな祭りゼリー		七分つき米 さとう 米サラダ油 でんぶん	牛乳・だし昆布 鶏もも肉・油揚げ 卵・いか・なると 絹ごし豆腐 かつお薄削り節 ホイップクリーム	にんじん 干し椎茸・かんぴょう えだまめ・しょうが えのき・長ねぎ ほうれんそう いちご	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ジュースでゼリーを作ります。	642 29.6
4 火	みそつけめん スパイシー ピーンズポテト くだもの（みかん）		中華めん 米サラダ油 ごま油・さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 豚こま肉 赤みそ 大豆	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん もやし・にら 小松菜・みかん	みそつけめん 麺とスープを別のお皿に盛って、麺をスープにつけて食べます。豚骨と鶏ガラからじっくりだしをとります。	563 23.1
5 水	ケチャップライス 鶏肉のから揚げ パイザヌススープ 米粉の ストロベリーケーキ		七分つき米 米サラダ油 でんぶん コーンスターチ さとう いちごジャム	ショア 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 グリーンピース にんにく しょうが・だいこん キャベツ・いちご	六年生を送る会 今日は六年生を送る会です。六年生がお休みだった二学期最終日のメニューを再現してお祝いします。	680 20.3
6 木	ガーリックトースト チリコンカン 小平野菜サラダ		パン・バター オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく・パセリ セロリ・たまねぎ 青ピーマン・きゅうり 生マッシュルーム ホールコーン トマト缶・キャベツ 小松菜・にんじん	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。	569 23.6
7 金	二色どんぶり わかめの和風サラダ 根菜のごま汁		七分つき米 米サラダ油 さとう じゃがいも 白すりごま	牛乳・鶏ひき肉 卵・生わかめ おかか削り節 鶏こま肉・油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・キャベツ にんじん・もやし ごぼう・だいこん 小松菜	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て配缶します。	642 27.6
10 月	ごはん 四川豆腐 糸寒天の和え物 スイートポテト		七分つき米 米サラダ油 さとう・ごま油 でんぶん・バター 白いりごま さつまいも	牛乳 豚こま肉 押し豆腐 糸寒天 生クリーム	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ にんじん・干し椎茸 小松菜・ホールコーン きゅうり・キャベツ	糸寒天 ゼリーなどに使われることの多い寒天ですが、茹でても溶けない糸寒天を使用します。食物繊維が豊富です。	672 22.0
11 火	セルフフィッシュ バーガー みそシチュー くだもの（みかん）		パン・小麦粉 パン粉・なたね油 米サラダ油 さといも バター	牛乳 ホキ 鶏こま肉 白みそ	キャベツ・にんにく にんじん・たまねぎ はくさい ブロッコリー みかん	セルフバーガー セルフとは「自分で」という意味です。今日は自分で具材をはさんでマイバーガーを作ります。	645 30.2
12 水	チャーハン ジャンボぎょうざ 春雨スープ		七分つき米・ごま油 米サラダ油 白いりごま・でん粉 ぎょうざの皮 なたね油・はるさめ	牛乳 鶏こま肉 卵 ツナ 豚ひき肉	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん キャベツ・たまねぎ にら・ほうれんそう	ジャンボぎょうざ 六年生のリクエスト、主菜部門ぶっちぎりの第一位です。特注の大きな皮を使ってつくる揚げ餃子です。	683 25.5
13 木	じゃこわかめごはん 鮭の照り焼き ごま和え 大豆の呉汁		七分つき米 米サラダ油 白すりごま さとう・じゃがいも	牛乳・炊込みわかめ ちりめんじゃこ 生鮭・油揚げ 大豆・鶏こま肉 絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	小松菜・ほうれんそう もやし・にんじん だいこん・長ねぎ	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）」と言います。	574 31.9
14 金	スパゲティ ミートソース レモンドレッシング サラダ フレンチトースト		スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 さとう・食パン バター・粉糖	牛乳 豚ひき肉 生クリーム 卵	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶・キャベツ きゅうり・レモン ホールコーン	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。ふわふわに仕上がります。	711 27.6

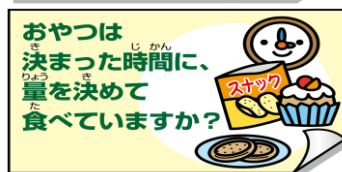
※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※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	エネルギーのもとになる	おもな材料 からだをつくる	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)
17月	煮込みうどん會 わかさぎの スパイシー揚げ會 きんぴらごぼう きなこぼたもち	 うどん・七分つき米 なたね油・もち米 米サラダ油・でんぶん さとう・白いりごま	牛乳・鶏こま肉 油揚げ・わかさぎ かつお厚削り節 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・しょうが ごぼう	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。ご先祖様に ぼたもちを供える風習 があります。	655 28.3	
18火	カレーライス會 ポテトチップス サラダ會 くだもの(りんご)會	 七分つき米 米サラダ油 さつまいも・なたね油 じゃがいも・はちみつ	牛乳 鶏もも肉	にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん・きゅうり ブロッコリー だいこん・りんご	六小のカレーライス 給食で人気のカレーで す。ルウから手作り、 たまねぎはあめ色にな るまで炒めてから煮込 みます。	666 19.5	
19水	さくらトースト會 マカロニサラダ コーンチャウダー (りんごジュース or みかんジュース or コーヒー牛乳)	 パン・いちごジャム マーガリン グラニュー糖 米サラダ油・バター じゃがいも・マネズ コーンスターチ ツイストマカロニ	乳飲料(コーヒー) 鶏こま肉 牛乳 白みそ	みかんジュース りんごジュース セロリ・たまねぎ 生マッシュルーム クリームコーン缶 ホールコーン にんじん・きゅうり	初めての給食 六年生が一年生の時に 六小で食べた初めての 給食のメニューです。 その時の飲み物はオレ ンジジュースでした。	620 19.0	
20木	【春分の日】						
21木	赤飯 和風ハンバーグ會 おかかあえ すまし汁 アイスクリーム會	 七分つき米・もち米 黒いりごま 米サラダ油 さとう・でんぶん	牛乳・あずき 豚ひき肉・木綿豆腐 卵・おかか削り節 生わかめ・だし昆布 絹ごし豆腐・なると かつお薄削り節 アイスクリーム	たまねぎ・にんにく しょうが・もやし ほうれんそう 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。	660 30.0	



ひ しょく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



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「罍」マークをつけています。

	1位	2位	3位	その他(上位)
主食	ラーメン	揚げパン	わかめごはん	さくらトースト・ミートソーススパゲティ つけめん・うどん・ガーリックトースト・カレー
主菜	ジャンボぎょうざ	鶏のから揚げ	グラタン	わかさぎ・豆腐ハンバーグ くじらの竜田揚げ・鮭の塩焼き
副菜	ポテトチップスサラダ	やさいチップス	パリパリサラダ	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	アイスクリーム	クリスマスケーキ	フルーツポンチ	チョコケーキ・りんご・フレンチトースト
飲み物	コーヒー牛乳	オレンジジュース	ジョア	ミルメーク 白ぶどうほうれん草ジュース



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をしっかりと
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くださいね。

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。

