令和7年度

4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 エネルギーのもとになる	おもな材料 からだをつくる	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) 塩分(g)
10	木	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・ﾅﾀﾃﾞｺｺ・ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ	**桜の塩漬け** 桜の花びらを塩に漬け込んで作られます。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 20.5 1.9
11	金	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	ジョア 鯛のカマ かつお厚削り節 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。 今日はお祝い献立です。 	538 35.3 2.0
14	月	高野豆腐のそぼろごはん 春野菜の しょうが醤油あえ よもぎ団子		七分つき米 米サラダ油 さとう でん粉 白玉粉	牛乳・鶏ひき肉 高野豆腐 おかか削り節 絹ごし豆腐・きな粉	しょうが・にんじん 干し椎茸・さやいんげん はくさい・のらぼう菜 小松菜・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。	615 24.4 1.6
15	火	さくらトースト マカロニサラダ ポテトチャウダー 1年生給食開始		パン・いちごジャム ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ ｸﾞﾗﾆｭｰ糖・米サラダ油 じゃがいも・さとう ﾂｲｽﾄﾏｶﾛﾆ・バター マヨネーズ(卵不使用) コーンスターチ	牛乳 白みそ ベーコン短冊切り	にんじん・たまねぎ きゅうり 冷凍ホールコーン セロリ 生マッシュルーム	**1年生も給食が始まります！** 	591 17.0 2.2
16	水	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 米サラダ油 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	**わかめごはん** 子どもたちに大人気のご飯メニューです。鮭やゆかり、ごまを混ぜたわかめごはんも今後登場します。	550 26.5 2.2
17	木	チキンライス フレンチサラダ ココア蒸しパン		七分つき米 米サラダ油 バター・さとう 小麦粉	牛乳 鶏もも肉	たまねぎ・にんじん 生マッシュルーム グリンピース キャベツ・だいこん	**蒸しパン** 給食室で手作りします。大きな蒸し器がないので回転釜という大きな釜で一気に蒸します。	661 18.2 1.6
18	金	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・米サラダ油 でん粉・ごま油	牛乳 おかか削り節 塩吹き昆布 鶏ひき肉 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。	599 22.4 1.9

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】【おかず・デザート】 米飯は週に3～4回、パン・麺は週1～2回出ます。
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す。
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】 ２００㎖の低温殺菌牛乳が出ます。牛乳の代わりに発酵乳やジュース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７年度　給食実施予定日】

１学期　４月１０日　～　７月１８日
（１年生４月１５日～）
２学期　９月　２日　～１２月２５日
３学期　１月　９日　～　３月２３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。

小平第六小学校

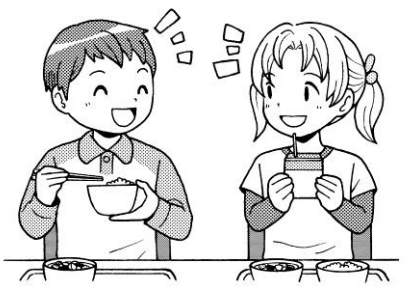
日	曜	こんだて	のみもの	おもな材料 エネルギーのもとになる	おもな材料 からだをつくる	おもな材料 からだの調子をととのえる	こんだてメモ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
21	月	ソース焼きそば ツナサラダ りんごゼリー		蒸し中華めん なたね油 米サラダ油 さとう	牛乳・豚こま肉 かつお薄削り節 だし昆布 ツナ・アガー	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし だいこん・ホールコーン りんごジュース りんご缶	**りんごゼリー** 給食のゼリーは給食室で手作りしています。今日はりんご味のゼリーにりんごもゴロゴロと入っています。	567 20.4 2.7
22	火	たけのこごはん 鮭の照り焼き こふき芋 かきたま汁		七分つき米 もち米 さとう じゃがいも でん粉	牛乳・油揚げ 鶏こま肉・鮭 おかか削り節・卵 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ろ」と言われるくらい鮮度が重要です。	541 30.7 2.8
23	水	ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ くだもの（オレンジ）		七分つき米 米サラダ油 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・オレンジ	**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。	642 19.5 2.2
24	木	ミルクパン ミックスグラタン ミネストローネ 1年生を迎える会		ミルクパン じゃがいも 米サラダ油 パン粉・バター 米粉マカロニ	牛乳 鶏もも肉 ピザチーズ 大豆	たまねぎ・ほうれんそう 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	**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。	583 26.5 2.5
25	金	ごはん 野菜コロッケ ごまあえ かぶのみそ汁		七分つき米・小麦粉 じゃがいも・パン粉 米サラダ油・さとう 乾燥マッシュポテト 白すりごま	牛乳・鶏ひき肉 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 りょくとうもやし えのきたけ・小松菜 長ねぎ・かぶ	**野菜コロッケ** じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん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。	613 24.3 2.4
28	月	チャーハン ジャンボぎょうざ 大根とわかめのスープ		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	牛乳・鶏こま肉 卵・豚ひき肉 生わかめ 絹ごし豆腐	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・生しいたけ だいこん	**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。	650 24.6 2.5
29	火	【昭和の日】						
30	水	ナポリタン ポテトチップスサラダ くだもの（りんご）		スパゲティ 米サラダ油 じゃがいも なたね油 はちみつ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン短冊切り	にんにく・たまねぎ にんじん・青ピーマン マッシュルーム きゅうり・だいこん りんご	**ナポリタン** 茹でたスパゲティを玉ねぎ、ピーマン、ベーコンなどの具材と一緒に炒めて作ります。苦手な野菜も食べやすいメニューです。	556 20.8 1.9

※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。

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、発達を支えるのはもちろん、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していただけるとうれしいです。