



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) 塩分 (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	ガーリックライス さけのマヨコーン焼き ミネストローネ		七分つき米 米サラダ油 バター マヨネーズ (卵不使用) マカロニ	ショア(ブレン) 鮭 鶏こま肉 大豆	にんにく・たまねぎ ホールコーン だいこん・にんじん キャベツ・トマト缶	マヨコーン焼き マヨネーズととうもろこしを合わせて、魚の上のせて焼きます。蒸し焼きでふっくら焼き上げます。	550 25.7 2.0
3火	青菜うどん ツナとかいそうのサラダ 夏みかんケーキ		うどん・米サラダ油 ホットケーキミックス バター さとう・はちみつ マーメイド	牛乳 鶏もも肉・油揚げ かつお厚けすり節 だし昆布・ツナ 海藻ミックス たまご・ヨーグルト	しょうが・小松菜 ほうれんそう 干し椎茸・長ねぎ キャベツ・きゅうり ホールコーン たまねぎ・甘夏缶	夏みかん 実は酸味が強いので、マーメイドやジュースに加工されます。夏みかんジャムを使ってケーキを作ります。	600 24.6 2.5
4水	ごはん かみかみふりかけ イカのバーベキューソース ブロッコリーのおかかあえ 田舎汁		七分つき米 白いりごま さとう 米サラダ油	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 おかか削り節 いか・白みそ・豆腐 かつお薄削り節	にんじん・たまねぎ にんにく・りんご ブロッコリー・ごぼう だいこん・小松菜 えのきたけ	歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。よく噛むことを意識する1週間にしてください。	539 30.0 2.4
5木	焼きカレーパン だいこんサラダ クリームスープ		パン 米サラダ油・さとう コーンスターチ 小麦粉・パン粉 じゃがいも・バター	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉 生クリーム	たまねぎ・にんじん だいこん・小松菜 ホールコーン マッシュルーム ブロッコリー	焼きカレーパン ひき肉と野菜で具材を作りパンにはさんで焼いて作ります。パン粉をつけて焼くのでサクサクになります。	647 26.9 3.0
6金	小松菜チャーハン 中華コーンスープ パリパリサラダ		七分つき米 米サラダ油 ごま油・さとう ワンタン皮 なたね油	牛乳 ベーコン たまご ちりめんじゃこ 鶏こま肉	長ねぎ・小松菜 たまねぎ・にんじん ホールコーン・干し椎茸 クリームコーン だいこん・きゅうり レモン	パリパリサラダ 揚げたワンタンの皮を、サラダの上のせて提供します。六小では大人気のサラダメニューです。	565 19.6 2.7
9月	あげパン ポークビーンズ コールスローサラダ		パン なたね油 さとう じゃがいも 米サラダ油 オリーブ油	牛乳 白いんげんまめ 大豆 豚肩肉	セロリ・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・りんご にんにく	あげパン 昭和27年、大田区の給食調理員が欠席した児童のために、パンを揚げて届けさせたことが始まりだそうです。	531 19.8 2.1
10火	茎わかめごはん さわらのカレー揚げ ごまあえ かぶのみそ汁		七分つき米 白いりごま でん粉 なたね油 白すりごま さとう	牛乳 茎わかめ さわら・豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	しょうが・ほうれんそう もやし・にんじん かぶ・えのきたけ 小松菜・長ねぎ	茎わかめ わかめの茎の部分です。コリコリとした食感が特徴的です。噛むことを意識して食べてください。	588 27.2 2.2
11水	高野豆腐のそぼろごはん うめおかかあえ かきたま汁 あじさいゼリー		七分つき米 米サラダ油 さとう でん粉	牛乳・鶏ひき肉 高野豆腐 おかか削り節 たまご・豆腐 わかめ・だし昆布 かつお薄削り節 粉寒天・カルピス	しょうが・にんじん 干し椎茸・さやいんげん もやし・キャベツ きゅうり・ねり梅・長ねぎ えのきたけ・ほうれんそう ぶどうジュース	入梅 (にゅうばい) 雑節のひとつで「暦の上で梅雨が始まる」とされている日です。6月は梅の実が熟す頃です。	588 28.0 2.6
12木	メキシカンライス スパイシービーンズ ABCマカロニスープ		七分つき米 米サラダ油 でん粉・小麦粉 じゃがいも なたね油・マカロニ	牛乳 鶏こま肉 大豆	たまねぎ・にんじん ホールコーン・セロリ キャベツ・かぶ	ABCマカロニ アルファベットの形をしたマカロニをスープに入れていきます。自分のイニシャル文字は入っているかな？	568 22.0 1.9
13金	しょうゆラーメン じゃこの中華サラダ 中華ポテト		蒸し中華めん ごま油・米サラダ油 さとう・白すりごま さつまいも なたね油 水あめ・白いりごま	牛乳 豚こま肉 ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが にんじん・もやし 長ねぎ・メンマ 小松菜・キャベツ きゅうり	しょうゆラーメン 朝から給食室で豚骨と鶏ガラからじっくり出汁をとってスープを作ります。六小オリジナルラーメンです。	613 21.1 2.8



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。食事をゆっくりよくかんで味わって食べていますか？よくかむことは食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。
～「よくかむ」ことで得られる効果～

- ◆ 脳の働きを高める ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる ◆ 虫歯を予防する ◆ 食べすぎを防ぐ

給食でも、「よくかむ」を意識できるメニューをだします。



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) 塩分(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	【振替休日】						
17火	ごはん アジの南蛮漬け 野菜のしょうが醤油あえ 五目汁 くだもの(さくらんぼ)		七分つき米 でん粉・なたね油 さとう・米サラダ油 じゃがいも	牛乳 まあじ おかか削り節 鶏こま肉・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	長ねぎ・もやし 小松菜・にんじん しょうが・だいこん さくらんぼ	さくらんぼ 6月～7月に旬をむかえる果物です。山形県が国内での生産量が最も多い地域です。	600 29.2 2.0
18水	小平野菜のバターピラフ スープカレー ゆでとうもろこし 		七分つき米 米サラダ油 バター じゃがいも なたね油	牛乳 ウィンナー 鶏もも肉	にんにく・たまねぎ にんじん・アスパラガス スッキーニ・しょうが かぶ・なす・ブロッコリー とうもろこし	ゆでとうもろこし 加藤園さんが当日の朝に収穫してくださるとうもろこしです。今日は二年生が全校分の皮むきをしてくれます	574 19.6 2.1
19木	食育の日 糧うどん 天ぷら (鶏肉・さつまいも) 		うどん さとう・小麦粉 さつまいも なたね油	牛乳 油揚げ・わかめ かつお厚けすり節 だし昆布 鶏むね肉	長ねぎ・小松菜 にんじん・キャベツ もやし	6月は食育月間です 普段から食べることを楽しんでますか？日本では食育基本法を制定して食の大切さをアピールしています。	528 25.4 2.0
20金	ココアパン マカロニグラタン  シュリエンヌスープ		ココアパン じゃがいも マカロニ 米サラダ油 小麦粉・バター ソフトパン粉	牛乳 鶏こま肉 粉チーズ	たまねぎ・アスパラガス ホールコーン・にんじん キャベツ	6月は食育月間、そして毎月19日は食育の日とされています。 19日の献立は小平の郷土料理「糧(かて)うどん」をいたします。	597 24.6 2.5
23月	ししじゅうしい にんじんシリシリ もずくのみそ汁 サターアランダギー		七分つき米 米サラダ油 さとう・白いりごま じゃがいも・小麦粉 なたね油	牛乳 豚もも肉 細切り昆布・ツナ たまご・もずく 白みそ・赤みそ かつお薄削り節	にんじん・たまねぎ えのきたけ・小松菜	沖縄慰霊の日 6月23日の慰霊の日になんで、給食でも沖縄の郷土料理を出します。沖縄のもずくを使用します。	631 24.6 2.4
24火	ナスとトマトの スパゲッティ  マセドアンサラダ くだもの(メロン)		スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 さとう じゃがいも	牛乳 豚ひき肉	なす・しょうが にんにく・セロリ にんじん・たまねぎ トマト缶・ホールコーン きゅうり・りんご アンデスメロン	マセドアンサラダ フランス料理のひとつで、色とりどりの野菜を小さな角切りにしてドレッシングで和えたサラダです。	561 22.2 1.7
25水	野菜のそぼろごはん しらすのサラダ めかたまスープ 冷凍みかん		七分つき米 米サラダ油 さとう・ごま油 でん粉	牛乳 鶏ひき肉・大豆 わかめ・しらす干し 鶏こま肉 めかぶわかめ 豆腐・たまご	たまねぎ・にんじん たけのこ・ピーマン 干し椎茸・しょうが キャベツ・だいこん 冷凍みかん	めかたまスープ めかぶとたまごを使ったスープを作ります。めかぶはわかめの根本部分にあるヒタのことです。	667 29.9 2.8
26木	小平夏野菜カレーの日 小平夏野菜カレー にんじンドレッシングサラダ くだもの(小玉すいか) 		七分つき米 米サラダ油 じゃがいも なたね油・小麦粉 バター・さとう	牛乳 豚肩ロース	にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん・さやいんげん トマト・なす・かぼちゃ キャベツ・きゅうり ホールコーン・小玉すいか	小平夏野菜カレー 6月26日は小平市内で収穫された野菜をたくさん使って小平夏野菜カレーを作ります。小平夏野菜カレーは小平市内の小学校全校で提供されます。市内の学校が色々なカレーを作ります。どんな野菜が使われているか楽しみにして下さい！	643 19.3 2.0
27金	ツナのたきこみごはん ししゃもの変わり揚げ 野菜のみそ汁 みたらしらたま 		七分つき米 小麦粉・黒ごま ソーダクラッカー なたね油・でん粉 じゃがいも 白玉粉・さとう	牛乳 ツナ・ししゃも わかめ・赤みそ 白みそ・豆腐 かつお薄削り節	にんじん・たけのこ 干し椎茸 さやいんげん だいこん・キャベツ 小松菜・長ねぎ		639 25.1 2.3
30月	ごはん・エコふりかけ さばのみそ煮 おひたし すまし汁		七分つき米 さとう 白いりごま	牛乳 おかか削り節 だし昆布・さば 赤みそ・豆腐 なると かつお薄削り節	しょうが・キャベツ りよくとうもやし にんじん えのきたけ・小松菜 長ねぎ	エコふりかけ 出汁をとった後の、かつお節とだし昆布を使ってふりかけを作ります。食品ロス削減メニューのひとつです。	593 32.4 2.9

※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。

6月17日～6月27日は読書旬間です。図書委員会とコラボして食べ物が出てくる本を参考にして給食に出します。

- 6月20日(金) 『こまったさんのグラタン』より マカロニグラタン
- 6月24日(火) 『ぎょうれつのできるスパゲッティやさん』よりナスとトマトのスパゲッティ
- 6月27日(金) 『ルルとララのしらたまデザート』よりMitarashi(みたらし)しらたま

給食メニューに  のマークをつけています。この機会にぜひ本も読んでみてください。

