

令和7年度



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	さけのクリームパスタ ほうれんそうのサラダ くだもの(りんご)		生パスタ 米サラダ油 バター・小麦粉 オリーブ油 さとう	牛乳 鮭 ベーコン 生クリーム	にんにく・たまねぎ マッシュルーム エリンギ・ブロッコリー ほうれんそう・きゅうり キャベツ・ホールコーン りんご	クリームパスタ 生のフィットチーネパスタにクリームソースを合わせます。平たい麺が、ソースによく絡みます。	553 24.5 2.0
3 火	五目ちらしずし 菜の花のおひたし すまし汁 桃のチーズケーキ 		七分つき米 さとう 米サラダ油 米粉練乳・キックス	牛乳 だし昆布・鶏もも肉 油揚げ・たまご・わかめ おから割り節・豆腐 なると・かつお節 クリームチーズ プレーンヨーグルト 生クリーム	にんじん・干し椎茸 かんぴょう さやいんげん・もやし 菜の花・しょうが えのきたけ・長ねぎ ほうれんそう・黄桃缶	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、黄桃缶を使ったチーズケーキを作ります。	636 26.2 2.7
4 水	チャーハン ジャンボぎょうざ わかめと大根のスープ		七分つき米 ごま油・白ごま 米サラダ油 でんぶん ぎょうざの皮 なたね油	牛乳 焼き豚・たまご ツナ・豚ひき肉 わかめ・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・大根	ジャンボぎょうざ 6年生のリクエスト給食、主菜部門1位のジャンボぎょうざです。大きな皮で作る揚げぎょうざです。	641 25.6 3.0
5 木	あげパン チリコンカン ミモザサラダ		コッペパン さとう 米サラダ油 じゃがいも オリーブ油	牛乳 豚ひき肉 大豆 たまご	にんにく・セロリ たまねぎ・ピーマン マッシュルーム ホールコーン ホールトマト ほうれんそう キャベツ・りんご	ミモザサラダ 3月～4月に咲く黄色の小さな花のミモザをイメージしてサラダを作ります。炒り卵を花びらに見立てます。	609 25.6 2.2
6 金	ごはん 四川豆腐 春雨の中華サラダ くだもの(みかん)		七分つき米 米サラダ油 さとう ごま油・でんぶん はるさめ・白ごま	牛乳 鶏こま肉 押し豆腐 ツナ	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 きゅうり・もやし みかん	四川豆腐 「四川(しせん)」は中国の地域の名前で、辛い料理が有名です。給食では辛さ控えめで食べやすく作ります。	604 22.4 1.8
9 月	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ ビーフンと野菜のスープ		七分つき米 米サラダ油 さとう オリーブ油 ビーフン・ごま油	牛乳 押し豆腐・大豆 豚ひき肉 鶏こま肉 絹ごし豆腐	たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん りんご・にんにく しょうが・小松菜 長ねぎ	ビーフン 米粉で作られる麺です。東南アジアでよく使われます。野菜や肉と炒めて、汁に入れてもおいしいです。	630 27.6 2.1
10 火	ツナのたきこみごはん さけのにんにく醤油やき ごまあえ さつま汁		七分つき米 白すりごま さとう 米サラダ油 さつま芋	牛乳 ツナ・鮭 鶏肉・豆腐 みそ・かつお節 だし昆布	にんじん・たけのこ 干し椎茸・さやいんげん にんにく・ほうれんそう もやし・大根 長ねぎ・小松菜	ツナのたきこみごはん ツナのうま味がいしいたきこみごはんです。家庭でやる時はツナ缶を使うと簡単に作れます。	569 31.9 2.4
11 水	ナン バターチキンカレー わかめのサラダ くだもの(いちご)		ナン 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター・ごま油 さとう	牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ ホールトマト・セロリ キャベツ・もやし にんじん・いちご	バターチキンカレー 鶏肉と玉ねぎを炒め、トマト缶をベースにスパイスを合わせて特製のバターチキンカレーを作ります。	601 22.9 3.3
12 木	マーボー丼 カリカリじゃこのサラダ フルーツポンチ		七分つき米 米サラダ油 さとう・でんぶん ごま油・白すりごま	牛乳 木綿豆腐・大豆 豚ひき肉 赤みそ ちりめんじゃこ	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・小松菜 はくさい・パイン缶 みかん缶・黄桃缶 ナタデココ	フルーツポンチ 6年生のリクエスト給食、デザート部門第1位のフルーツポンチです。大人気の給食デザートです。	659 27.0 2.0
13 金	ツナおろしスパゲティー パリパリサラダ ふわふわフレンチトースト		スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 さとう・春巻きの皮 無塩食パン バター	牛乳 ツナ 生クリーム たまご	たまねぎ・しめじ エリンギ・大根 だいこん葉 キャベツ・にんじん きゅうり 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。	625 23.4 2.7

※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。

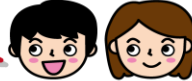
※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

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) 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	ゆかりごはん きびなごのからあげ カレーこぶき芋 豆腐と小松菜のスープ くだもの(みかん)		七分つき米 白いりごま でんぶん なたね油 じゃがいも さとう 米サラダ油	牛乳 きびなご 鶏こま肉 絹ごし豆腐	ゆかり しょうが たまねぎ にんじん 小松菜 みかん	きびなご ニシン科の魚で、体長 は成魚でも10cmほどで す。からあげや南蛮漬 けなどにすれば骨ごと 食べられます。	559 22.5 1.3
17 火	みそラー油うどん しらすの和風サラダ きなこぼたもち		うどん 米サラダ油 ごま油 さとう もち米 七分つき米	牛乳 豚こま肉・油揚げ 茎わかめ・赤みそ かつお節・だし昆布 わかめ・しらす干し あずき・きな粉	にんじん・大根 長ねぎ・小松菜 しめじ・キャベツ	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。	609 27.7 2.8
18 水	わかめごはん とり肉のてりやき 具だくさんみそ汁 リザーブデザート♪ 給食委員会の企画です♪		七分つき米 白いりごま 米サラダ油 じゃがいも ※もちクリームアイス ※ソーダシャーベット	牛乳 炊込みわかめ 鶏もも肉・油揚げ みそ・かつお節	しょうが・にんじん 大根・キャベツ 小松菜・長ねぎ ※冷凍パイ	初めての給食 今の六年生が一年生の 時に初めて食べた給食 献立です。コロナで休 校が続く、6月が最初 の給食でした。	590 25.0 2.2
19 木	さくらトースト ポテトチップスサラダ クリームシチュー		食パン・マーガリン いちごジャム・さとう じゃがいも・なたね油 はちみつ・小麦粉 バター	牛乳 鶏もも肉 生クリーム	にんじん・きゅうり 大根・たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	さくらトースト さくらの塩漬けといち ごジャムを合わせて、 パンに塗ります。さく らの色をイメージして 作ります。	650 21.3 2.6
23 月	赤飯 ホキのたつたあげ 野菜のおひたし すまし汁 ココアプリン		七分つき米 もち米 黒ごま でんぶん なたね油 さとう	牛乳 あずき・ホキ おおか割り節 わかめ・豆腐 なると・だし昆布 かつお節・粉寒天 生クリーム ホイップクリーム(植物性脂肪)	しょうが・もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ 小松菜・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。	624 29.2 2.6

※6年生からリクエストがあったメニューは、献立表に「」マークをつけています。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたのでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に 手をきれいに 洗えましたか? 	食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか? 	おしを正しく使う ことができましたか? 
よくかんで味わって 食べられましたか? 	バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか? 	自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか? 
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか? 	行事食や郷土料理 について知ること ができましたか? 	楽しい給食時間を 過ごせましたか? 

2月に引き続き、6年生の
“卒業までにもう一度食べたい給食
メニュー”のランキング上位のものを
給食で出します。各部門の1位は...

- 👑 主食部門 あげパン
- 👑 主菜部門 ジャンボぎょうざ
- 👑 副菜部門 やさいチップス
- 👑 デザート部門 フルーツポンチ
でした!



**ご卒業
おめでとうございます!**

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みなさんに
とって食事から栄養をしっかりと
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。

保護者のみなさまへ

1年間、本校の給食、食育活動へ
ご理解・ご協力ありがとうございました。