

こんだて



小平第六小学校
栄養士 大坪 玲子

| 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 | | |
| 8 金 | カレーライス 小平春野菜サラダ さくらポンチ | | 七分つき米 なたね油・小麦粉 じゃがいも・バター 三温糖・上白糖 | 牛乳 豚肩ロース | にんにく・しょうが たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・アスパラガス かぶ・コーン・にんじん パイナップル缶・黄桃缶 アセロラ飲料・みかん缶 | 桜の塩漬け お祝いの席で「桜湯」 にして出されることが 多いです。春には桜餅 や桜あんパンなどにも 使われます。 | 670 19.4 |
| 11 月 | 赤飯 鯛のカマ塩焼き 春野菜の沢煮椀 くだもの | | 精白米 もち米 黒いりごま | 牛乳・ささげ まだい・だし昆布 鶏こま肉 | にんじん・だいこん もやし・干し椎茸 きぬさや・オレンジ | 4月11日は 開校記念日です。 今日はお祝献立 です。 | 537 28.1 |
| 12 火 | 白ごま坦々うどん イカの生姜醤油揚げ よもぎ団子 | | うどん・三温糖 白練りごま・小麦粉 白すりごま・でん粉 なたね油・白玉粉 | 牛乳・豚ひき肉 赤みそ・白みそ いか・絹ごし豆腐 きな粉 | もやし・にら にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ たけのこ・干し椎茸 よもぎ | よもぎ 全国各地の野原や河川 の土手に自生していま す。独特の香りがあり、 お灸のもぐさとして も有名です。 | 576 29.2 |
| 13 水 | さくらトースト マカロニサラダ ポテトチャウダー | | 食パン・マーガリン グラニュー糖 マカロニ・マヨネーズ 米ぬか油・上白糖 なたね油・じゃがいも コーンスターチ | 牛乳 ベーコン 大豆 | いちごジャム にんじん・たまねぎ きゅうり・コーン セロリ・マッシュルーム | 1年生も給食が 始まります！ | 572 17.5 |
| 14 木 | わかめごはん 鶏肉のごまみそ焼き かきたま汁 | | 七分つき米 白すりごま・三温糖 白洗いごま・でん粉 | 牛乳・絹ごし豆腐 炊込みわかめ 鶏もも肉・白みそ 卵・わかめ かつお薄削り節 | えのきたけ にんじん 長ねぎ・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。 | 565 26.0 |
| 15 金 | ごまごはん 新じゃが芋の揚げ煮 こんにゃくサラダ | | 七分つき米 白いりごま じゃがいも なたね油・三温糖 | 牛乳 豚こま肉 高野豆腐 莖わかめ | たまねぎ にんじん・えだまめ キャベツ・きゅうり | 新じゃがいも 秋の収穫まで待たず、 早く収穫したものをい います。みずみずしさ のあるじゃがいもで す。 | 589 21.3 |

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。



**ご入学・ご進級
おめでとうございます！** **新年度スタート！
給食がはじまります！**

【令和4年度 給食実施予定日】

- 1学期 4月 8日 ~ 7月19日
- 2学期 9月 2日 ~ 12月23日
- 3学期 1月11日 ~ 3月22日

給食当番に当たった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。
よろしくお願ひします。



【令和4年度 1カ月の給食費】

- 1・2年生 4100円 +手数料10円
- 3・4年生 4340円 +手数料10円
- 5・6年生 4600円 +手数料10円

給食費は原則毎月6日に引き落としです。

4・5月分は5月6日(金)にまとめて2ヵ月分が引き落としされ
ます。残高不足にならないように入金をお願いします。

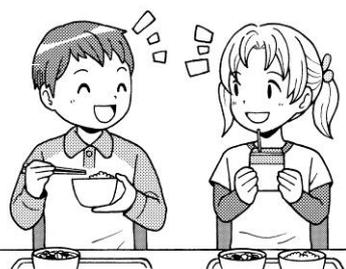


| 日 曜 | こんだて | のみのもの | おもな材料 | | | こんだてメモ | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) |
|------|---|---|---|---|---|--|---------------------------|
| | | | エネルギーのもとになる | からだをつくる | からだの調子をととのえる | | |
| 18 月 | 二色丼 かみかみサラダ わかめ汁 |  | 七分つき米 なたね油 三温糖・上白糖 でん粉・ごま油 | 鶏ひき肉・大豆 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐・卵 わかめ・だし昆布 かつお薄削り節 | オレンジジュース しょうが・たまねぎ 干し椎茸・ごぼう キャベツ・きゅうり にんじん・コーン 長ねぎ・小松菜・しめじ | 二色丼 今日は甘辛の鶏そぼろと炒り卵で二色丼を作ります。これに青味が加われば、三色丼になります。 | 561 24.2 |
| 19 火 | マーブルパン ミックスグラタン ミネストローネ |  | マーブル食パン じゃがいも なたね油・小麦粉 バター・パン粉 ホイールマカロニ | 牛乳・鮭 ピザチーズ ベーコン | たまねぎ ほうれんそう コーン・にんにく だいこん・にんじん キャベツ・トマト缶詰 | マカロニ マカロニに使われる小麦粉はうどんの小麦とは違って、少し黄色いセモリナ粉という小麦粉で作られます。 | 561 24.5 |
| 20 水 | たけのご飯 鮭の照り焼き かぶのみそ汁 |  | 七分つき米 もち米 三温糖 | 牛乳・油揚げ 鶏もも肉・生鮭 木綿豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節 | 新たけのこ にんじん かぶ・えのきたけ 小松菜・長ねぎ | 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る」と言われるくらい鮮度が重要です。 | 543 29.0 |
| 21 木 | スパゲティナポリタン ピザレック サラダ オレンジヨーグルトケーキ |  | スパゲティ なたね油 上白糖・粉糖 ホットケーキ粉 バター・無塩バター | 牛乳 豚ひき肉 ベーコン・卵 プレーンヨーグルト | にんにく・たまねぎ にんじん・青ピーマン マッシュルーム キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 レモン・マーマレード | レモン あの強烈なすっぱさの元になるクエン酸と、ビタミンCが特出して豊富です。疲労回復に効果があります。 | 666 23.7 |
| 22 金 | 中華ごはん えびとイカのチリソース 中華やさいスープ |  | 七分つき米 じゃがいも でん粉・なたね油 三温糖・ごま油 | 牛乳 豚こま肉 いか・むきえび 鶏もも肉 | しょうが・長ねぎ にんじん・たけのこ にんにく・だいこん えのきたけ・小松菜 | 中華ごはん 中華風の炊き込みごはんです。ごま油で香りづけをしています。もち米を入れると中華おこわになります。 | 603 23.4 |
| 25 月 | ソース焼きそば じゃこのさっぱりサラダ たまご蒸しパン |  | 蒸し中華めん なたね油 ごま油・上白糖 小麦粉・バター | 牛乳 豚こま肉・卵 かつお薄削り節 ちりめんじゃこ | にんじん たまねぎ・キャベツ もやし・だいこん レモン・エリンギ | 焼きそば 六小の人気給食メニューのひとつです。給食の焼きそばは、麺を一度揚げてからソースと絡めます。 | 645 22.6 |
| 26 火 | キムたくごはん アジの甘辛だれ とん汁 |  | 七分つき米 なたね油・でん粉 三温糖・じゃがいも | 牛乳・ベーコン あじ・豚こま肉 絹ごし豆腐・白みそ 油揚げ・赤みそ かつお薄削り節 | たくあん漬 はくさいキムチ にんじん・たまねぎ りんご・ごぼう だいこん・長ねぎ | キムたくごはん ベーコン、キムチ、たくあんを刻み、調味料で味を整えて作る混ぜご飯です。長野県の中学校が発祥です。 | 585 25.6 |
| 27 水 | ハニーシュガートースト トマトシチュー ツナサラダ |  | コッペパン マーガリン グラニュー糖 はちみつ・小麦粉 じゃがいも・バター なたね油・上白糖 | 牛乳 鶏もも肉 ひよこめ・ツナ | にんじん・たまねぎ マッシュルーム トマト缶詰・キャベツ だいこん・コーン | シチュー 給食はルウも全て手作りで、カレールウをはじめ、ホワイトルウ、ブラウンルウも給食室で作ります。 | 604 21.6 |
| 28 木 | ごはん マーボー春雨 野菜のごま酢和え |  | 精白米・でん粉 緑豆はるさめ なたね油・三温糖 ごま油・白すりごま | 牛乳 押し豆腐 豚ひき肉 赤みそ・わかめ | しょうが・にんにく たけのこ・にんじん 干し椎茸・長ねぎ 青ピーマン・はくさい ほうれんそう・もやし | マーボー春雨 マーボー豆腐の調味料で春雨を炒めて作ります。日本で考えられた料理です。給食では豆腐も少し入れます。 | 557 19.9 |

● 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。



給食の栄養価について

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなりました。そのため、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんのでご安心ください。

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年間よろしくお願ひします。毎月献立表を配布します。ご家庭の食事の参考にさせていただけるとうれいします。

