

令和4年度

6月の

こんだて



小平第六小学校

栄養教諭 大坪 玲子

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		
1 水	スパイシートマトライス グリーンサラダ キャロットゼリー		七分つき米 バター・なたね油 コーンスターチ 上白糖	牛乳 豚ひき肉 粉寒天	にんにく・たまねぎ 生マッシュルーム トマト・グリーンピース ほうれんそう・きゅうり キャベツ・にんじん オレンジジュース	トマトライス トマトとひき肉を使っ たトマトソースをこは んにかけて食べます。 今日はスパイシーに仕 上げます。	584 19.3
2 木	ツナおろしスパゲティー バリバリサラダ フルーツポンチ		スパゲティー オリーブ油 なたね油・三温糖 上白糖・ワンタン皮	牛乳 ツナ	たまねぎ・しめじ エリンギ・だいこん だいこん葉・キャベツ にんじん・きゅうり ホールコーン・みかん缶 黄桃缶・りんご缶	おろしスパゲティー 小平産の大根をたっぷり 使って和風のスパゲ ティーを作ります。ツ ナを入れるとより食べ やすい味になります。	563 20.8
3 金	ごはん・韓国風ふりかけ 四川豆腐 かぶの中華あえ		精白米 ごま油・三温糖 白ごま・なたね油 でん粉	牛乳 細切り昆布 豚こま肉 押し豆腐	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・かぶ かぶ葉・きゅうり	四川豆腐 中国の四川地方の材料 を集めた豆腐料理で す。本場の四川料理は 激辛ですが、給食では 辛さは控えめです。	548 21.3
6 月	豚肉の甘辛丼 こんにゃくサラダ きなこ豆		七分つき米 なたね油・三温糖 でん粉・米粉	豚こま肉 赤みそ・茎わかめ 大豆・きな粉	オレンジジュース しょうが・にんじん たまねぎ・干し椎茸 さやいんげん・キャベツ きゅうり	豚肉 豚肉にはビタミンB1が 含まれていて、疲労回 復に効果があるとされ ています。玉ねぎとの 相性がいいです。	580 19.2
7 火	きんぴらドッグ スティックサラダ とまとスープ		コッペパン なたね油 三温糖・ごま油 オリーブ油 上白糖	牛乳 豚ひき肉 ピザチーズ 鶏こま肉	ごぼう・にんじん だいこん・きゅうり たまねぎ・りんご にんにく・セロリ キャベツ・かぶ トマト缶	きんぴらドッグ きんぴらごぼうをパン に挟んで、チーズをの せて焼いています。具 材をしっかり噛んで味 わってください。	504 21.0
8 水	ごはん ジャンボ餃子 中華たまごスープ		精白米 ごま油・でん粉 ぎょうざの皮 なたね油	牛乳 ツナ・豚ひき肉 たまご・鶏もも肉 豆腐・わかめ	にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ 長ねぎ・にら にんじん・もやし ホールコーン・小松菜	ジャンボ餃子 直径15cmの特注の 皮で具を包んで、揚げ 餃子を作ります。1 つでも食べ応えのある 餃子になります。	627 24.3
9 木	青菜うどん 切干大根のサラダ ココア蒸しパン		うどん・ごま油 三温糖・小麦粉 上白糖・バター なたね油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ・だし昆布	しょうが・小松菜 ほうれんそう・干し椎茸 長ねぎ・切干大根 だいこん・きゅうり にんじん・ホールコーン	切干大根のサラダ 小平産の切干大根を 使ったサラダを作ります。 小平産の切干大根は 噛み応えがあり味が 濃いのが特徴です。	528 21.8
10 金	茎わかめごはん 家常豆腐 春雨の中華スープ		七分つき米 白ごま・なたね油 三温糖・ごま油 でん粉・はるさめ	牛乳 茎わかめ 豚こま肉・生揚げ 赤みそ・鶏もも肉	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たけのこ・干し椎茸 チンゲンサイ・小松菜 もやし	茎わかめ わかめの「芯」の部分 です。こりこりとした 食感が特徴的です。今 日はごはんに混ぜて出 します。	633 25.8
13 月	ゆかり梅ごはん 魚の皮から焼き 野菜のごまあえ けんちん汁		七分つき米 ごま油・三温糖 白すりごま・上白糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 あじ・赤みそ だし昆布 豆腐	ゆかり粉・にんにく しょうが・長ねぎ 小松菜・もやし にんじん・ごぼう だいこん	入梅(にゅうばい) 雑節のひとつで「歴 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。	513 17.6
14 火	セルフフィッシュバーガー (パン・ホキフライ 茹でキャベツ) 彩り野菜のミルクスープ		パン・小麦粉 パン粉・なたね油 じゃがいも・バター コーンスターチ	牛乳 ホキ・たまご 鶏肉 ひよこめ	キャベツ・セロリ たまねぎ・にんじん マッシュルーム ズッキーニ ホールコーン さやいんげん	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Myバーガーを作ります。	594 27.7
15 水	ごはん 肉豆腐 わかめあえ		精白米 なたね油 三温糖・でん粉 ごま油	牛乳 豚こま肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たまねぎ・しめじ チンゲンサイ キャベツ・もやし	肉豆腐 肉と豆腐を甘辛のつゆ で煮込んで作る煮込み 料理です。給食の肉豆 腐は野菜もたっぷりで す。	568 23.6



日 曜	こ ン だ て	の み も の	お も な 材 料			こ ン 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		
16 木	コーン茶めし じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま風味あえ		精白米 じゃがいも なたね油・三温糖 でん粉・ごま油 白すりごま	牛乳 だし昆布 鶏ひき肉	ホールコーン たまねぎ・しょうが えだまめ・小松菜 りょくとうもやし にんじん	6月は食育月間 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。 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。 今日の献立は地産地消 を意識して小平の郷土 料理「糴うどん」をだ します。	544 19.4
17 金	糴うどん (うどん・つゆ・ゆで野菜) 二色天ぷら 水ようかん		うどん・三温糖 小麦粉・じゃがいも 上白糖	牛乳 油揚げ・わかめ だし昆布・鶏むね肉 粉寒天・あずき	長ねぎ・ほうれんそう キャベツ・もやし にんじん		502 27.3
20 月	豚キムチ丼 野菜の中華スープ キャラメルポテト		七分つき米 なたね油・三温糖 でん粉・ごま油 さつまいも・バター	牛乳 豚こま肉 鶏こま肉	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん はくさい・キムチ 子大豆もやし・長ねぎ にら・だいこん えのきたけ・小松菜	キャラメルポテト 洋風の大学芋です。バ ターと砂糖で蜜を作り 揚げたさつまいもに絡 めます。	704 20.1
21 火	しょうがごはん 五目たまご焼き 大根とわかめのみそ汁		七分つき米 なたね油 三温糖・でん粉	牛乳 ベーコン・おなか 木綿豆腐・鶏ひき肉 芽ひじき・たまご わかめ・赤みそ 白みそ・かつお節	しょうが・にんじん 長ねぎ・だいこん えのきたけ・小松菜	しょうが 水に溶けない不溶性の 食物繊維が豊富です。 腸をきれいにしてくれ る働きがあります。	576 26.2
22 水	黒砂糖食パン マカロニグラタン カントリースープ		パン・マカロニ じゃがいも なたね油 小麦粉・バター ソフトパン粉	牛乳 鶏もも肉 ピザチーズ ベーコン	たまねぎ・ほうれんそう ホールコーン・にんにく セロリ・にんじん かぶ・キャベツ トマト缶	小平夏野菜カレー 6月23日は小平市で 栽培された野菜をたく さん使った給食を作り ます。夏野菜カレーは 小平市内の小学校全校 で実施されます。市内 の学校が色々なカレー を作ります。また今日 は小平の特産物のブル ベリーを使ったゼリ ーを作ります。	518 21.9
23 木	小平夏野菜カレー きゃべつサラダ 涼風ブルーベリーゼリー		七分つき米 なたね油 じゃがいも 小麦粉・バター 上白糖	牛乳 豚肩ロース アガー	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 ツグジュース・ブルーベリー		663 18.9
24 金	二色どんぶり もやしのおかかあえ 豆腐のすまし汁		七分つき米 なたね油 三温糖・上白糖	ジョア 鶏ひき肉・たまご おかか節・豆腐 なると・だし昆布 かつお節	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・もやし キャベツ・にんじん えのきたけ・小松菜 長ねぎ	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、各ク ラスへ配付します。	530 21.6
27 月	ガーリックライス 鶏肉のレモンバジル揚げ ABCマカロニスープ		七分つき米 なたね油・バター 小麦粉・パン粉 マカロニ	牛乳 鶏むね肉 たまご ベーコン	にんにく・たまねぎ レモン・にんじん キャベツ	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 に入れています。自分 のイニシャル文字は 入っているかな？	573 24.4
28 火	ビスキュイパン ミネストローネ ポテトサラダ		丸パン ホットケーキミックス粉 グラニュー糖 なたね油・マカロニ じゃがいも・上白糖 マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 たまご・豚こま肉 ひよこまめ ロースハム	にんにく・たまねぎ だいこん・にんじん キャベツ・トマト缶 きゅうり・ホールコーン	ビスキュイパン ビスケットの語源でフ ランス語でスポンジ生 地のことを指し、ビス (二度)、キュイ(焼く)を 意味します。	598 20.2
29 水	みそマーボー丼 ごまドレッシングサラダ 冷凍みかん		七分つき米 なたね油・三温糖 でん粉・ごま油 白すりごま 白練りごま	牛乳 木綿豆腐・大豆 豚ひき肉・赤みそ わかめ	しょうが・にんにく だけのこと・にんじん 干し椎茸・長ねぎ にら・キャベツ だいこん・冷凍みかん	冷凍みかん 小田原駅のキヨスクで 販売されたのが始まり です。昭和30年代の 給食でも人気のデザー トでした。	632 25.7
30 木	にんじんごはん イカのみそ焼き ゆでとうもろこし もずくのみそ汁		七分つき米 なたね油 白ごま・三温糖 じゃがいも	牛乳 炊込みわかめ いか・白みそ 沖縄もずく 赤みそ・かつお節	にんじん・とうもろこし たまねぎ・えのきたけ 小松菜・長ねぎ	とうもろこし 地元の農家さんが朝に 収穫したとうもろこし を茹でて出します。獲 れたてのとうもろこし はとても甘いです。	538 25.2

6月6日(月)に6月分の給食費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致します。

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。

