



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		
3 月	ゆかりごはん 魚のピリから焼き おかかこぶぎ芋 なすと豆腐のみそ汁		七分つき米 白いりごま ごま油・さとう じゃがいも	牛乳 あじ 豆腐・わかめ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	ゆかり粉・にんにく しょうが・長ねぎ なす・にんじん えのきたけ	小平産のナス 今日は小平産のナスを使ってみそ汁を作ります。ナスの旬は長く、夏～秋にかけて収穫されます。	538 26.9
4 火	ガーリックライス チリコンカン かいそうサラダ		七分つき米 なたね油・バター じゃがいも さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆・わかめ 海藻ミックス	にんにく・たまねぎ セロリ・ピーマン マッシュルーム ホールコーン・トマト缶 キャベツ・にんじん	チリコンカン メキシコ料理が由来とされる煮込み料理です。ひき肉と野菜を炒めトマトとスパイスで煮込みます。	596 22.4
5 水	セルフメンチカツバーガー (パン・ゆでキャベツ・ まるごとキャベツメンチカツ) ミネストローネ		丸パン なたね油・小麦粉 パン粉・さとう ホイールマカロニ	牛乳 豚ひき肉 豚こま肉 たまご ひよこまめ	たまねぎ・キャベツ にんにく・だいこん にんじん・トマト缶	まるごとキャベツメンチカツ 普段は捨ててしまうキャベツの外葉や芯の食べられる部分も刻んでメンチカツに入れます。	620 27.8
6 木	キムチチャーハン かぶの中華あえ ねぎ塩スープ		七分つき米 なたね油 白いりごま ごま油・さとう	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 豆腐・わかめ だし昆布	にんじん はくさいキムチ 長ねぎ・かぶ かぶ葉・きゅうり しょうが	小平産白菜キムチ 冬にとれた小平産の白菜を加工して作られたキムチです。無添加で辛さ控えめのキムチです。	502 19.3
7 金	中華くりおこわ 魚の竜田あげ 小松菜と豆腐のスープ		七分つき米 もち米・むぎ粟 ごま油・米粉 でん粉・なたね油	牛乳 鶏こま肉 ホキ 豆腐	しょうが・長ねぎ にんじん・たけのこ(水煮) たまねぎ・小松菜	10月8日は十三夜 栗や豆がちょうど食べ頃になることから別名「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。	611 24.7
11 火	まるっと野菜ジャジャ麺 ごまドレサラダ ブルーベリーマフィン 10月10日は目の愛護デー		蒸し中華めん なたね油・バター ごま油・さとう でん粉・白いりごま 白ねりごま・小麦粉	牛乳 豚ひき肉 赤みそ・ハ丁みそ わかめ・たまご	にんにく・しょうが 長ねぎ・たまねぎ たけのこ(水煮)・にんじん 干し椎茸・キャベツ だいこん・ブルーベリー	まるっと野菜ジャジャ麺 野菜の廃棄部分のうち食べられる部分も使ってジャジャ麺のタレを作ります。	571 22.0
12 水	メープルトースト クリームシチュー 小松菜サラダ		食パン マーガリン メープルシロップ なたね油 じゃがいも・小麦粉 バター・さとう	鶏もも肉 調理用牛乳 生クリーム	オレンジジュース たまねぎ・にんじん マッシュルーム ブロッコリー・小松菜 きゅうり・キャベツ ホールコーン・にんにく	メープルシロップ カエデなどの樹液を濃縮した天然の甘味料です。今日はパンに塗りトーストにします。	523 15.1
13 木	ごはん・ エコふいかけ 魚のみそマヨ焼き まるっと野菜さんぴら 田舎汁		精白米 さとう・白ごま 卵(卵不使用) ごま油・なたね油 じゃがいも	牛乳 だし昆布・さわら 赤みそ・豆腐 かつお薄削り節	にんじん・ごぼう たまねぎ・だいこん 長ねぎ・小松菜	エコふいかけ だしをとった後の、昆布とかつお節を再利用してふりかけを作ります。捨てる部分がおいしいふりかけに変身!	588 29.3
14 金	豚肉のスタミナ丼 かきたま汁 つぶつぶみかんゼリー		七分つき米 なたね油 さとう でん粉	牛乳 豚こま肉・赤みそ たまご・豆腐 わかめ・だし昆布 かつお節・アガー ホイップクリーム(植物性脂肪)	しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ にら・えのきたけ 長ねぎ・ルツジュース みかん缶	スタミナ丼 豚肉をニンニクの効いたタレで炒めて、ご飯にのせて食べます。豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富です。	656 26.0

太字は食品ロス削減メニューです。

～10月は食品ロス削減月間です～ **大切にしたい もったいないの心**

食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。苦手なものを残してしまったり、たくさん買いすぎて食べきれなくなったり、様々な理由で食べられるものを捨ててしまっていないか。今月は、給食でも食品ロスについて考える献立を取り入れています。



※10月6日(木)に10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します。

日 曜	こんだて	のみの	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 火	ドライカレー ポテトチップスサラダ くだもの		七分つき米 なたね油 じゃがいも はちみつ	牛乳 豚ひき肉	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・レーズン トマト缶・きゅうり だいこん	ドライカレー ひき肉と玉ねぎやにん じんなどのみじん切り を使う汁気の少ないカ レーです。	595 18.4	
19 水	豆腐の甘辛丼 わかめあえ ココア豆		七分つき米 なたね油・さとう ごま油・でん粉 米粉・粉糖	牛乳 押し豆腐 豚もも肉・赤みそ わかめ・大豆	たまねぎ・にんじん にら・長ねぎ キャベツ・もやし	ココア豆 茹で大豆に粉をつけて 揚げ、甘いココアをま ぶして作ります。豆が 苦手な人も食べられる 豆メニューです。	603 23.4	
20 木	スイートポテトトースト キノコオニオンスープ かぼちゃサラダ <small>6年2組 考案</small>		食パン さつまいも さとう・バター 黒ごま・なたね油	牛乳 生クリーム ベーコン 豚こま肉	たまねぎ・にんじん しめじ・えのきたけ ホールコーン・キャベツ だいこん・ブロッコリー かぼちゃ	6年2組 考案献立! 家庭科の授業で6年2組 の1班の人が考えた献 立です。テーマは『 秋 の味覚盛り沢山祭り 』 です。	519 17.3	
21 金	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のおかかあえ リザーブデザート		七分つき米 じゃがいも なたね油 さとう・でん粉	牛乳 炊込みわかめ 鶏ひき肉 おかか削り節 アガー カルピス	たまねぎ・しょうが えだまめ・もやし 小松菜・にんじん ぶどうジュース パインジュース	リザーブデザート 給食委員会企画です！ ぶどうゼリー・カルピ スゼリー・パインゼ リーから自分の選んだ ものを食べます。	616 19.8	
24 月	スパイシートマトライス かくれんぼドレッシングサラダ くだもの		七分つき米 バター・なたね油 コーンスターチ さとう	牛乳 炊込みわかめ 鶏ひき肉 おかつ削り節 アガー カルピス	にんにく・たまねぎ マッシュルーム・トマト トマト缶・グリーンピース キャベツ・だいこん にんじん・ほうれんそう ホールコーン・柿	かくれんぼ ドレッシングサラダ 野菜の皮や芯の部分も ミキサーにかけてド レッシングにします。	542 13.9	
25 火	さつまいもごはん きのこと栗のオムレツ ツナサラダ 鮭のだし 芋みそ汁 <small>6年1組 考案</small>		七分つき米 さつまいも・黒ごま なたね油・さとう むぎ粟・じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉・たまご ツナ・鮭・油揚げ わかめ・赤みそ 白みそ・だし昆布 かつお薄削り節	たまねぎ・にんじん しめじ・えのきたけ キャベツ・だいこん ホールコーン	6年1組 考案献立! 家庭科の授業で6年1組 の4班が考えた献立で す。テーマは『 芋こ んだて 』です。	625 27.8	
26 水	ほうとう 大豆とかえりと芋の揚げ煮 野菜のしょうが醤油あえ		ほうとう なたね油 さとう・でん粉 じゃがいも なたね油 白いりごま	牛乳 豚こま肉・油揚げ だし昆布・赤みそ 白みそ・大豆 かえり おかつ削り節	ごぼう・にんじん だいこん・かぼちゃ 長ねぎ・小松菜 はくさい・しょうが	かえり いわしの稚魚である “ちりめんじゃこ”が 少し成長したもので す。カルシウムが豊富 に含まれています。	505 25.2	
27 木	きのこたっぷりごはん 魚の塩焼き 野菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁 よもぎのあん団子 <small>6年3組 考案</small>		七分つき米 なたね油 白すりごま さとう・白玉粉	牛乳 油揚げ・鮭・わかめ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節 豆腐・あずき	にんじん・しめじ まいだけ・干し椎茸 ほうれんそう もやし・だいこん かぼちゃ・小松菜 長ねぎ・乾燥よもぎ	6年3組 考案献立! 6年3組の9班（主食は 1班）が考えた献立で す。テーマは『 旬の食 材たっぷりの和食こ んだて 』です。	642 31.3	
28 金	鯛めし のっぺい汁 もやしとツナのうま和え		精白米 さといも・でん粉 白すりごま なたね油・ごま油 さとう	牛乳 だし昆布 豚こま肉 油揚げ・ツナ かつお薄削り節	しょうが・だいこん にんじん・ごぼう 長ねぎ・小松菜 りょくとうもやし	鯛めし コロナ禍で販路をなく した水産物を無償提供 していただきます。ご 飯に混ぜて鯛めしにし ます。	523 23.4	
31 月	ポークケチャップライス やさしいスープ 米粉のハロウィンケーキ		七分つき米 なたね油・バター 米粉 ^パ ツナ ^{キツ} さとう・マシュマロ	牛乳 豚こま肉 ベーコン たまご	たまねぎ・にんじん マッシュルーム ホールコーン キャベツ・かぼちゃ	ハロウィンケーキ 10月31日はハロウィン です。給食では米粉 を使ったハロウィン ケーキを作ります。	668 21.0	

※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。



10月後半の給食で6年生が考えた献立が登場します！
1学期の家庭科の授業で、栄養バランスや食材の旬を考えながら、各班で1食分の献立作成を行いました。20日（木）6年2組、25日（火）6年1組、27日（木）6年3組の児童が考えた献立を給食で実施します。



〈給食費についてのお知らせ〉

最近の食材料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの給食に対し、市から学校の給食費会計に補助金が交付されることになりました。1食あたりの補助金単価は、低学年が7.3円、中学年が7.8円、高学年が8.2円です。

今回の補助金について、保護者による手続きは不要です。

ご不明な点は、小平市教育委員会学務課給食担当（042-345-2821）にお問い合わせください。