

令和4年度



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	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	こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1 水	みそラーメン やさいチップス 糸かてんのあえもの is ワンダフル!!		蒸し中華めん なたね油・さとう じゃがいも さつまいも 白いりごま	牛乳 豚こま肉 赤みそ 糸寒天	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たけのこ・子大豆もやし りょうとうもやし にら・ホールコーン かぼちゃ・れんこん きゅうり・キャベツ	やさいチップス じゃがいも・さつまいも・れんこん・かぼちゃを薄くスライスしてパリパリに揚げて作ります。	524 20.4
2 木	カラフルピラフのドライカレー ころころポテトサラダ おかしなめだまやき 展示会献立		七分つき米 バター・なたね油 じゃがいも さとう マネー (卵不使用)	牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 大豆 ボークハム 粉寒天	ホールコーン・にんじん ピーマン・にんにく しょうが・セロリ たまねぎ・りんご レーズン・トマト缶 きゅうり・黄桃缶	展示会献立 3・4日は六小ミュージアムです。今年度のテーマ『カラフルisワンダフル』に合わせた給食を出します。	712 22.8
3 金	いわしのかばやき丼 かきたま汁 きなこ豆 節分献立		七分つき米 でん粉・なたね油 さとう・米粉	牛乳 いわし・たまご 絹ごし豆腐・わかめ ちらしかまぼこ だし昆布・かつお節 大豆・きな粉	しょうが・えのきたけ にんじん・長ねぎ 小松菜	節分献立 「鬼はそと～福はうち～」給食でも大豆と、鬼が苦手とするいわしを出します。	702 32.3
7 火	ごはん・ひじきふりかけ 家常豆腐(ジャージャー)の ほうれん草のおひたし		七分つき米 白いりごま さとう・なたね油 ごま油・でん粉	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき・おかか節 豚こま肉・生揚げ 赤みそ	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 もやし・ほうれんそう	シャージョンドウフ 中国の家庭料理の一つです。生揚げを肉や野菜と一緒に炒めて作ります。	590 26.6
8 水	ツナのたきこみごはん まさご揚げ お事汁 くだもの(みかん) 事始め		七分つき米 白洗いごま でん粉・なたね油 さとう・さといも	牛乳 ツナ・木綿豆腐 鶏ひき肉・ひじき ちりめんじゃこ たまご・あずき 赤みそ・白みそ かつお節	にんじん・たけのこ 干し椎茸・えだまめ 長ねぎ・しょうが だいこん・ごぼう みかん	お事汁 2月8日の「事八日(ことようか)」に、無病息災を祈って食べる野菜たっぷりのみそ汁のことです。	666 28.4
9 木	ココアビスキュイパン 鮭のクリームシチュー 小松菜とコーンのサラダ		丸パン ホットケーキミックス粉 さとう・なたね油 じゃがいも 小麦粉・バター	牛乳 たまご さけ・生クリーム	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	ビスキュイパン ビスケット生地をパンに塗って焼いてつくります。今日は生地にココアを混ぜてココア味にします。	653 25.8
10 金	わかめごはん アジの南蛮漬け めかぶとたまごのスープ		七分つき米 白洗いごま でん粉・なたね油 さとう・ごま油	牛乳 炊込みわかめ あじ・鶏こま肉 めかぶ 木綿豆腐・たまご	長ねぎ・とうがらし しょうが・たまねぎ にんじん	めかぶ わかめの根本部分です。コリコリした食感と粘りが特徴です。このねばねばには栄養が詰まっています。	594 27.8

※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年生 給食リクエストアンケート結果

※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位	2位	3位	その他(上位)
主食	揚げパン	ラーメン	カレーライス	わかめごはん・ミートソースパグティールどん・スイートポテト
主菜	ジャンボぎょうざ	くじらの竜田揚げ	鯛カマ・ハンバーグ	から揚げ・ボークビーンズ・グラタン
副菜	パリパリサラダ	ポテトチップスサラダ	かいそうサラダ	鮭・揚げ豆腐
デザート	フルーツポンチ	カップケーキ	アイス	おひたし・ツナサラダ・ごまあえ 小平冬野菜サラダ・ごまドレサラダ
飲み物	カフェ・オレ (コーヒー牛乳)	オレンジジュース	ジョア	スイートポテト・フレンチトースト・くだものゼリー・キャラメルポテト・大学芋

卒業まであと2ヵ月！
6年生のみなさんにアンケートをとりました。2月・3月の給食でリクエストメニューを出していきます。自分がリクエストしたメニューがでるかも！？楽しみにしていてください♪

【給食費のお知らせ】

2月6日(月)に2・3月分の2ヵ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。今年度最後の引き落としです。



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)
			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		
13 月	煮込みうどん🍜 野菜のしょうが醤油あえ キャラメルポテト		うどん さつまいも なたね油 バター さとう	牛乳 豚こま肉 油揚げ おかか節	にんじん・しめじ 長ねぎ・小松菜 はくさい ほうれんそう しょうが	キャラメルポテト さつまいもを素揚げし て、バターと砂糖で 作ったあま〜い蜜を絡 めてつくります。	524 21.1
14 火	バターライスの クリームソースかけ ハートのサクサクサラダ 米粉のチョコケーキ🍰		七分つき米 バター・なたね油 米粉・米粉マカロニ はちみつ・さとう チョコチップ	牛乳 鶏こま肉 生クリーム たまご ホップクリーム(植物性脂 肪)	にんにく・たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり・だいこん	バレンタイン 2月14日はバレンタイン デー♡給食室でも米 粉をつかったチョコ ケーキを作ります。	713 20.4
15 水	豆腐の甘辛丼 かいそうサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 なたね油 さとう	コーヒー牛乳 押し豆腐 豚こま肉 キムチ 海藻ミックス ツナ	たまねぎ・にんじん にら・長ねぎ キャベツ・きゅうり ホールコーン・りんご	かいそう 年中食べられる海藻で すが旬は1〜3月の寒い 時期です。収穫された 海藻は熱湯をくぐらせ すぐに加工されます。	556 21.0
16 木	梅おかかごはん さばのみそ焼き こぶき芋 豆腐汁		七分つき米 さとう じゃがいも でん粉	牛乳 おかか節・さば 赤みそ・絹ごし豆腐 なると・だし昆布 かつお節	乾燥カリカリ梅 しょうが・だいこん しめじ・小松菜 長ねぎ	さばのみそ焼き 家庭では、さばのみそ 煮が一般的ですが、給 食室では煮込むと崩れ てしまうので、みそだ れをかけて作ります。	584 29.0
17 金	セサミトースト ポークビーンズ🍷 大根サラダ		食パン・バター さとう・白すりごま 白ねりごま じゃがいも なたね油・さとう	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・だいこん 小松菜・ホールコーン	ポークビーンズ アメリカの家庭料理の 一つです。豚肉と豆を トマト味に煮込んでつ くります。子どもたち にも人気です。	547 21.2
20 月	じゃこ菜ごはん はたはたのからあげ きんぴられんこん さつま汁		七分つき米 なたね油・でん粉 さとう 白いりごま さつまいも	牛乳 炊込みわかめ ちりめんじゃこ はたはた・鶏こま肉 絹ごし豆腐 だし昆布 赤みそ・白みそ	小松菜・れんこん にんじん・だいこん 長ねぎ	はたはた スズキ目カジカ亜目ハ タハタ科の深海魚で す。クセも少なくたん ぱくな味で食べやすい 魚です。	573 24.9
21 火	ツナと大根の 和風スパゲティー ごまドレサラダ🍷 スパイシーポテト		スパゲティー オリーブ油 なたね油・さとう 白すりごま 白練りごま ごま油・じゃがいも	牛乳 ツナ わかめ	たまねぎ しめじ・エリンギ だいこん・だいこん葉 にんじん・キャベツ	大根スパゲティー 小平産の美味しい大根 をたっぷり使います。 大根おろしとツナで ソースをつくり麺にか けて食べます。	570 22.3
22 水	はちみつレモントースト ポークシチュー グリーンサラダ		食パン・バター はちみつ じゃがいも なたね油・小麦粉 さとう	牛乳 豚肩肉	レモン・にんじん たまねぎ・トマト缶 ほうれんそう・きゅうり キャベツ	はちみつバタート はちみつ・バター・レ モン果汁を混ぜてパン に塗って焼きます。後 味にレモンの爽やかな 香りを感じられます。	546 20.9
23 木	【天皇誕生日】						
24 金	スパイシートマトライス ポテトチップスサラダ🍷 くだもの(清見オレンジ)		七分つき米 バター・なたね油 コーンスターチ じゃがいも はちみつ	牛乳 豚ひき肉	にんにく・たまねぎ マッシュルーム トマト・トマト缶 えだまめ・にんじん きゅうり・だいこん 清見オレンジ	ポテトチップスサラダ 人気のサラダです。千 切りのじゃが芋を揚げ て、サラダの上にのせ て食べます。パリパリの 食感が楽しいです。	583 19.7
27 月	ひじきごはん 豆腐のつくね焼き やさいの五目汁		七分つき米 なたね油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 鶏こま肉・ひじき 油揚げ・豆腐 鶏ひき肉・たまご 赤みそ・豚こま肉 白みそ・かつお節	にんじん・たまねぎ 長ねぎ・しょうが だいこん・小松菜	豆腐のつくね焼き 鶏ひき肉と豆腐を混ぜ て、丸めて焼いて作り ます。豆腐を入れるこ とでふんわりとした仕 上がりになります。	633 29.7
28 火	ごまごはん ツナ入りジャンボ餃子🥟 わかめの中華スープ くだもの(みかん)		七分つき米 白いりごま 黒いりごま ごま油・でん粉 ぎょうざの皮 なたね油	牛乳 ツナ・豚ひき肉 わかめ・絹ごし豆腐	にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ 長ねぎ・にら だいこん・にんじん みかん	ジャンボ餃子 特注の大きな皮を使っ てつくる揚げ餃子で す。具にしっかりと味が ついているのタレがな くても美味しいです。	639 22.0

6年生のリクエスト
主菜部門 第1位★