

3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	カレーライス🍲 コールスローサラダ くだもの(りんご)		七分つき米 なたね油 じゃがいも 小麦粉・バター オリーブ油 さとう	牛乳 豚肩ロース	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり りんご	カレーライス 給食では毎年1位・2位 を争う人気メニューで す。ルウから全て手作 りの給食室自慢のカ レーです。	656 18.9
2 木	ゆかりごはん メルルーサの たまねぎソースかけ カレーこぶき芋 かきたま汁		七分つき米 白いりごま でん粉・なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 メルルーサ たまご・豆腐 わかめ・だし昆布 かつお節	ゆかり粉・たまねぎ りんご・えのきたけ にんじん・長ねぎ 小松菜	かきたま汁 だして野菜を煮て溶き 卵を加えて作ります。 汁に少しでん粉をいれ て卵をふんわりと仕上 げます。	621 28.4
3 金	五目ちらし寿司 すまし汁 もものバイクドチーズケーキ		七分つき米 さとう なたね油 でん粉 米粉	牛乳 だし昆布・鶏もも肉 油揚げ・たまご 豆腐・ちらしかまぼこ かつお節・生クリーム クリームチーズ プレーンヨーグルト	にんじん・干し椎茸 かんぴょう・えだまめ だいこん・しめじ 小松菜・長ねぎ 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 にちなんで桃を入れた チーズケーキを作ります。	660 26.1
6 月	セルフフィッシュバーガー (パン・ホキフライ・ゆでキャベツ) とまとと じゃがいものすうぶ🍷		丸パン・小麦粉 パン粉・なたね油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ホキ たまご 鶏こま肉	キャベツ・セロリ にんにく・たまねぎ にんじん・トマト トマト缶	セルフバーガー 自分でパンに具材を挟 んで作ります。今日は 白身魚のフライを挟ん でフィッシュバーガー を作ってください。	548 27.8
7 火	ソースやきそば🍝 パリパリサラダ🍅 がまくんのクッキー🍪		蒸し中華めん なたね油・ごま油 さとう・ワンタン皮 小麦粉・バター コーンフレーク チョコチップ	牛乳 豚こま肉 かつお節 たまご	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし だいこん・きゅうり ホールコーン レモン	ソースやきそば 年に数回しか出ない人 気メニューです。給食 の焼きそばは麺を一度 揚げてから、ソースに 絡めてつくります。	540 19.4
8 水	チキンライス こまったさんの フレンチサラダ🍅 ポテトチャウダー		七分つき米 なたね油 バター・さとう じゃがいも コーンスターチ	牛乳 鶏もも肉 ツナ・ベーコン 大豆	たまねぎ・にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ・だいこん セロリ	ポテトチャウダー チャウダーはアメリカ の料理です。魚介類、 じゃがいも、ベーコ ン、生クリームなどを 煮込んで作ります。	617 21.0
9 木	豚キムチチャーハン 豆腐と小松菜のスープ バムとケロの やまもりドーナツ🍩		七分つき米 なたね油・ごま油 白いりごま かつお・キツノ粉 さとう	牛乳 豚もも肉 鶏こま肉 木綿豆腐 おから・豆乳	にんじん・キムチ 長ねぎ・しょうが たまねぎ・小松菜	小平産のキムチ 小平市内の畑でとれた 白菜を給食用にキムチ に加工して作られたも のです。辛さ控えめな ので食べやすいです。	643 21.3
10 金	いろいろ米ごはん アジのねぎみそ焼き わかめあえ いものこ汁 ルルとララの ダイヤモンドゼリー🍷		七分つき米 いろいろ米 さとう・ごま油 さといも	牛乳 まあじ・赤みそ わかめ・鶏こま肉 油揚げ・だし昆布 かつお節・粉寒天	長ねぎ・キャベツ もやし・にんじん だいこん・ごぼう しめじ・レモン	いものこ汁 岩手県の郷土料理で す。鶏肉・さといも・ きのこなどの具材をだ して煮て醤油を加えて 作ります。	582 28.5

※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。

3月6日～3月10日におはなし給食を実施します🍷 図書司書の池原さんに本に出てくるおいしそうな料理を紹介してもらいました🍷

- 🍷 3月6日(月) 『ぎょうれつのできるすうぶやさん』より とまととじゃがいものすうぶ
- 🍷 3月7日(火) 『ふたりはいっしょ』より がまくんのクッキー
- 🍷 3月8日(水) 『こまったさんのサラダ』より フレンチサラダ
- 🍷 3月9日(木) 『バムとケロのにちようび』より やまもりドーナツ
- 🍷 3月10日(金) 『ルルとララのきらきらゼリー』より ダイヤモンドゼリー



どれも六小にある本です。  
気になる人はぜひ図書室で  
借りてみてください🍷

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	ごはん・小魚ふりかけ じゃがいものあげ煮 やさいのごますあえ		七分つき米 さとう・白いりごま じゃがいも なたね油 白すりごま	牛乳 ちりめんじゃこ 塩吹き昆布 おかか節・豚こま肉 高野豆腐・わかめ	たまねぎ・にんじん えだまめ・はくさい ほうれんそう	小魚ふりかけ 給食ですてくるふりかけは全て手作りです。 小魚やおかかをパラパラに炒めて甘辛く味付けして作ります。	623 23.6
14火	メキシカンライス 彩りやさいのミルクスープ くだもの(ネーブル)		七分つき米 なたね油 じゃがいも バター コーンスターチ	牛乳 鶏もも肉 ベーコン ひよこめ	たまねぎ・にんじん ホールコーン・セロリ マッシュルーム ほうれんそう えだまめ ネーブル	ミルクスープ 野菜をスープで煮て、仕上げ牛乳を加えて作ります。シチューよりもさっぱりとした優しい味のスープです。	595 20.9
15水	わかめごはん やしししゃも にんじんシリシリ 豚汁		七分つき米 なたね油 じゃがいも	牛乳 炊込みわかめ ししゃも・ツナ たまご・豚こま肉 豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお節	にんじん・たまねぎ ごぼう・だいこん 長ねぎ	にんじんシリシリ シリシリとは沖縄の方で「千切り」を意味します。千切り人参とツナと卵を炒めて作ります。	596 27.7
16木	あげパン ミモザサラダ ミネストローネ		コッペパン さとう・なたね油 オリーブ油 ホイールマカロニ	牛乳 たまご 豚こま肉 大豆	ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・りんご にんにく・だいこん にんじん・トマト缶	あげパン 昨年に引き続きリクエスト第1位の揚げパンです。きれいな油で外はカリッと中はふわっと揚げます。	557 20.6
17金	わかめうどん 小松菜のごま風味あえ きなこぼたもち		うどん さとう ごま油 白すりごま もち米・七分つき米	牛乳 鶏こま肉 わかめ・油揚げ ちりめんじゃこ きな粉・あずき	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ 小松菜 りょくとうもやし	ぼたもち 春分の日を中日として前後7日間をお彼岸といたします。ご先祖様にぼたもちを供える風習があります。	602 26.3
20月	チリビーンズライス かくれんぼドレッシング サラダ フルーツポンチ		七分つき米 なたね油 じゃがいも さとう	豚ひき肉 大豆 ※ショア	にんにく・たまねぎ・にんじん トマト缶・キャベツ・だいこん ほうれんそう・ホールコーン パイナップル缶・みかん缶 黄桃缶 ※オレンジジュース ※白ブドウ&ほうれん草ジュース	リザーブドリンク 給食委員会企画です♪ ショア・オレンジ ジュース・白ぶどう& ほうれん草ジュースの 中から一つ選びます。	583 19.0
21火	【春分の日】						
22水	赤飯 和風ハンバーグ おかかあえ すまし汁 リザーブデザート (ビスケットアイス or ガリガリくんのぶどう味 or みかんシャーベット)		七分つき米 もち米 黒いりごま なたね油 さとう・でん粉	牛乳 あずき・豚ひき肉 押し豆腐・たまご おかか節・豆腐 なると・だし昆布 かつお節	たまねぎ・にんにく しょうが・もやし 小松菜・にんじん えのきたけ ほうれんそう 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いのお赤飯を炊きます。リザーブデザートは給食委員会が企画してくれました。	687 30.2



ひ しょく せい かつ ふ かえ  
**日ごろの食生活を振り返ろう!**



そつ ぎょう  
**ご卒業おめでとうございます!**

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

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皆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下さいね。

保護者のみなさまへ  
1年間、本校の給食、食育活動へのご理解・ご協力ありがとうございました。

