



こんだて



小平第六小学校

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		
10月	ドライカレー 小平春野菜サラダ さくらポンチ	七分つき米 なたね油 さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆	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・レズン・トマト缶 キャベツ・アスパラガス・かぶ ほうれんそう・ホールコーン みかん缶・パイナップル缶 黄桃缶・アセロラジュース 桜の塩漬け	桜の塩漬け 桜の花びらを塩に漬け 込んで作られます。今日 はフルーツポンチに 浮かべました。給食で 春を感じてください。	610 20.3	
11火	さくらごはん タイのカマ塩焼き かきたま汁 くだもの(オレンジ)	七分つき米 もち米 でん粉	ジョア(ｽﾄｯﾌﾟﾘｰ) 鯛のカマ・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	桜の塩漬け にんじん・のらぼう菜 えのきたけ・長ねぎ 小松菜・清見オレンジ	4月11日は 開校記念日です。 今日はお祝献立 です。 	564 37.1	
12水	煮込みうどん 春野菜の しょうが醤油あえ よもぎ団子	うどん 白玉粉 さとう	牛乳 鶏こま肉・油揚げ かつお節・おかか節 絹ごし豆腐 きな粉	にんじん・しめじ 長ねぎ・小松菜 はくさい・のらぼう菜 しょうが・乾燥よもぎ	よもぎ 3月～5月頃が旬の多 年草です。料理やおか し作りには新芽の柔ら かい部分を使って使わ れます。	545 23.9	
13木	わかめごはん ホキのからあげ やさいの五目汁	七分つき米 白いりごま でん粉・なたね油 じゃがいも 1年生給食開始	牛乳 炊込みわかめ ホキ・豚こま肉 油揚げ・赤みそ 白みそ・かつお節	しょうが・にんじん だいこん・小松菜	1年生も給食が 始まります！ 	563 25.5	
14金	チキンライス ポテトチップスサラダ つぶつぶみかんゼリー	七分つき米 なたね油 じゃがいも はちみつ さとう	牛乳 鶏もも肉 アガー	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 オレンジジュース みかん缶	ポテトチップスサラダ カリカリに揚げたポテ トチップスをのせたサ ラダです。六小では人 気のサラダです。	555 16.6	

※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。

ご入学・ご進級 おめでとうございます！



1階の給食室で心を込めて作っています。温かい給食を届けます♪

◆◆六小の給食について◆◆

【主食】米飯は週に3～4回、パン・麺は週1～2回出ます。

【おかず・デザート】だしはかつお節や昆布、スープは鶏がらや豚骨からとっています。給食では、ルウやサラダのドレッシング、コロッケやハンバーグ、カップケーキやゼリーも全て手作りです。小平市で採れる地場野菜も積極的に使用しています。

【のみもの】200mlの低温殺菌牛乳が出ます。牛乳の代わりにオレンジジュースや発酵乳などが出ることもあります。

※献立表には必ず目を通していただき、初めて食べる食材がないか

ご確認下さい。

【令和5年度 給食実施予定日】

- 1学期 4月10日～7月19日
- 2学期 9月4日～12月22日
- 3学期 1月10日～3月21日

【給食当番の給食着について】

給食当番の週には、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。ボタンの外れやゴムの伸び、ほつれ等ありましたら直していただけると助かります。ご協力をお願いします。給食当番はマスクを着用しますので、ご用意ください。



【給食費について】

- 1・2年生 月額4100円 十手数料10円
- 3・4年生 月額4340円 十手数料10円
- 5・6年生 月額4600円 十手数料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8日(月)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。

詳細は別紙で配布している「給食の納入について」をご確認ください。

六小のホームページにも載せています。

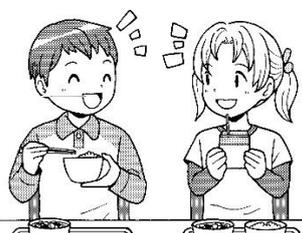


日 曜	こんだて	のみの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる		
17 月	ひじきごはん 鮭のみそマヨやき 野菜のおひたし けんちん汁		七分つき米 なたね油・さとう マヨネーズ(卵不使用) 白すりごま じゃがいも・ごま油	牛乳 鶏こま肉・ひじき 油揚げ・鮭・赤みそ おかか節・かつお節 だし昆布・木綿豆腐	にんじん・キャベツ りょくとうもやし ごぼう・だいこん 長ねぎ	みそマヨやき みそとマヨネーズ、ごまを合わせたタレをかけてこんが焼きます。マヨネーズが焼けて香ばしいです。	604 29.3
18 火	スパゲティー ミートソース 小松菜とコーンのサラダ 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・じゃがいも	牛乳 豚ひき肉	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶・小松菜 きゅうり・キャベツ ホールコーン	ミートソース ひき肉と玉ねぎをじっくり煮込んで作ります。大量調理のソースは野菜の旨味がたっぷりです。	638 25.6
19 水	ごはん・おかかふりかけ じゃがいものそぼろ煮 しらすの和風サラダ		七分つき米 さとう・白いりごま じゃがいも・なたね油 でん粉・ごま油	牛乳 おかか節・塩昆布 鶏ひき肉・わかめ しらす干し	たまねぎ・しょうが えだまめ・キャベツ だいこん・にんじん	手作りふりかけ 給食のふりかけは全て手作りです。今日はおかかと昆布を合わせて甘辛く炒めました。ごはんが進みます。	613 23.7
20 木	さくらトースト ポークビーンズ マカロニサラダ <small>1年生を迎える会</small>		食パン マーガリン じゃがいも なたね油・さとう マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 白いんげんまめ 大豆・豚肩肉	いちごジャム 桜の塩漬け セロリ・たまねぎ にんじん・きゅうり ホールコーン	さくらトースト 桜の塩漬けとイチゴジャムを合わせたものをパンに塗って焼きます。うすピンク色のトーストになります。	570 19.3
21 金	マーボー豆腐丼 ごまドレサラダ くだもの(いちご)		七分つき米 なたね油・さとう 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 だけのご・にんじん 干し椎茸・長ねぎ にら・キャベツ だいこん・たまねぎ いちご	給食のドレッシング 全て手作りです。今日はすりごまと練りごまを混ぜたごまドレッシングです。クリーミーでおいしいです。	595 25.2
24 月	焼き豚チャーハン ねぎ塩スープ 三色ナムル		七分つき米 ごま油・なたね油 白いりごま・さとう	牛乳 焼き豚 たまご・鶏こま肉 絹ごし豆腐 わかめ	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん もやし・小松菜	焼き豚チャーハン 給食では、ご飯を炊いて後から具材を合わせます。パラパラになるようにお米を少し硬めに炊いています。	523 20.2
25 火	ごはん 野菜コロッケ ごまあえ かぶのみそ汁		七分つき米 じゃがいも なたね油・でん粉 マッシュポテト 小麦粉・パン粉 白すりごま・さとう	牛乳 鶏ひき肉・たまご 木綿豆腐・赤みそ 白みそ・かつお節	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・かぶ えのきたけ・小松菜 長ねぎ	野菜コロッケ じゃがいも・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎを合わせてコロッケを作ります。一つ一つ丁寧に揚げます。	672 27.8
26 水	ソース焼きそば ごまツナサラダ マーマレードケーキ		蒸し中華めん なたね油・ごま油 さとう ホットケーキミックス粉 バター 粉糖	牛乳 豚こま肉 かつお節・ツナ たまご プレーンヨーグルト	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし 小松菜・マーマレード	ソース焼きそば 給食の人気メニューの一つです。給食の焼きそばは、麺を一度揚げてからソースと具材を絡めて作ります。	650 23.8
27 木	たけのごはん さわらの塩こうじやき おかかこぶき芋 沢煮椀		七分つき米 もち米 じゃがいも さとう	牛乳 油揚げ・鶏こま肉 さわら・おかか節 かつお節・だし昆布	新たけのご・にんじん きぬさや・だいこん りょくとうもやし 干し椎茸・ほうれんそう	新たけのご 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。	585 28.3
28 金	ミルクパン マカロニグラタン ミネストローネ		ミルクパン じゃがいも マカロニ なたね油 小麦粉・バター パン粉	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ ベーコン ひよこまめ	たまねぎ・ほうれんそう ホールコーン にんにく・だいこん にんじん・キャベツ トマト缶	ミネストローネ 角切りにした野菜をトマトベースのスープで煮て作ります。野菜たっぷりのおいしいスープです。	620 27.1

● 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、発達を支えるのももちろん、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。



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年間よろしくお願いします。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嬉しいです。

