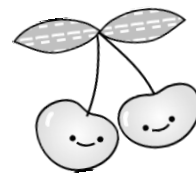


6月のこんだて表



令和2年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
15	月	○	てや 照り焼きチキンバーガー ABCスープ	牛乳 とり肉 豚肉	丸パン 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	生姜 トマト パセリ キャベツ にんじん たまねぎ	565	17.7
16	火	○	コメッコポークカレーライス	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト	626	11.2
17	水	○	やきふた 焼豚チャーハン レタスの中華スープ	焼き豚 卵 牛乳 豚肉	米 麦 ごま油 米油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん グリーンピース たけのこ セロリー レタス	582	14.8
18	木	○	ピザトースト とりにく 鶏肉のポトフ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 ウィナー 大豆	食パン 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ	569	16.7
19	金	○	まーぼな すどん 麻婆茄子丼	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく なす	605	11.9
22	月	○	コメッコハヤシライス	豚肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース	639	11.7
23	火	○	だいずい たきみ 大豆入り炊き込みごはん とんじる 豚汁	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	583	15.4
24	水	○	ほいこうろうどん 回鍋肉丼	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ ピーマン	577	14.2
25	木	○	チリビーンズドッグ キャベツのクリームスープ	豚肉 大豆 みそ 牛乳 ベーコン 鶏肉	コッパン 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルームピーマン トマト にんじん セロリー キャベツ グリーンピース	606	15.9
26	金	○	ちゅうか 中華おこわ ぐ だくさん汁	豚肉 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 もち米 米油 ごま油 里芋 こんにゃく	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	586	15.0
29	月	○	チキンライス じゃが芋とキャベツのスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚肉	米 麦 米油 バター じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 小松菜	558	13.3
30	火	○	さんしよく 三色そぼろごはん たま 玉ねぎのみそ汁	豚肉 卵 牛乳 豆腐 わかめ みそ	米 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 ほうれん草 たまねぎ ねぎ	587	14.6

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

☆多ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生)



給食、はじまりますよ!
おたのしみに!

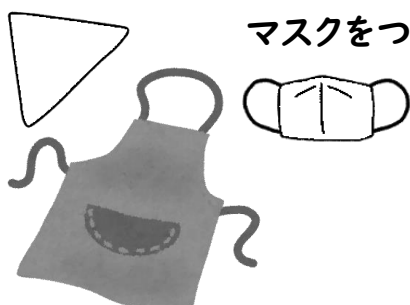
月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	590	14.3	29.4	2.4	296	77	1.7	207	0.38	0.47	26	4.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

○給食当番はエプロンと三角巾、

マスクをつける



○手をよく洗う



○具合が悪いのにがまんしない

○口をとじて食べる



○前を向いて食べる

