令和2年

6月献立表

石神井西小学校

実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
15	月	チキンカレー　牛乳	とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米　大麦　じゃが芋　油　バター　小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんごソース	651	11.6	2.4
16	火	ホットドッグ　牛乳 ABCスープ	ソーセージ 牛乳 ベーコン	コッペパン　砂糖　マカロニ　油 じゃが芋	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ 小松菜	542	14.9	3.2
17	水	きつね寿司　牛乳 キャベツのじゃこあえ	油揚げ のり 牛乳 しらす干し	米　砂糖	にんじん 干ししいたけ キャベツ	515	14.1	1.7
18	木	ご飯　牛乳　さんまの生姜煮 きんぴらごぼう	牛乳 さんま さつま揚げ	米　砂糖　こんにゃく　油	生姜 にんじん ごぼう れんこん	626	14.1	2.0
19	金	四川豆腐丼	牛乳 豆腐 豚肉	米　大麦　油　砂糖　片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ	563	16.3	1.8
22	月	揚げパン　牛乳 ワンタンスープ	きな粉 牛乳 とり肉 なると	ショートニングパン　油　グラニュー糖 油　ウェーブワンタン	生姜 にんにく にんじん キャベツ ねぎ もやし 干ししいたけ	599	14.6	2.4
23	火	チキンライス　牛乳 コーンポテト	とり肉 牛乳	米　大麦　油　バター　じゃが芋	トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ コーン	537	12.4	2.3
24	水	ホイコーロー丼　牛乳 果物（冷凍パイン）	豚肉 みそ 牛乳	米　大麦　油　砂糖　片栗粉　ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ 冷凍パイン	578	14.2	1.6
25	木	ひじきごはん　牛乳 鶏の唐揚げ	とり肉 ひじき 大豆 牛乳	米　大麦　油　砂糖　片栗粉　小麦粉	にんじん 生姜 にんにく	577	15.3	1.5
26	金	親子丼　牛乳	とり肉 卵 のり 牛乳	米　大麦　砂糖	たまねぎ にんじん	606	17.0	2.0
29	月	塩野菜ラーメン　牛乳 煮たまご	豚肉 なると 牛乳 うずら卵	中華めん　油　砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ	566	17.6	3.1
30	火	いわしのかば焼き丼　牛乳 煮びたし	牛乳 いわし 油揚げ	米　油　片栗粉　砂糖　ごま	小松菜 キャベツ にんじん	604	15.4	1.5

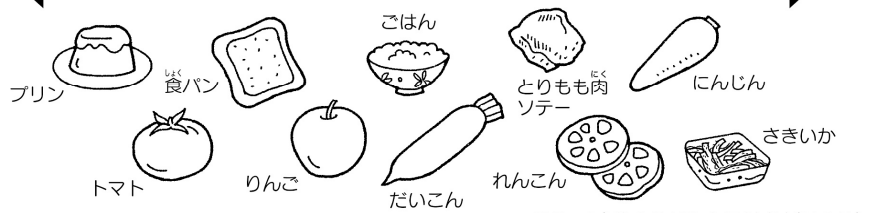
※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数12回

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	580	14.8	29.5	2.1	288	75	1.7	184	0.28	0.47	18	2.8
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

よくかんで食(た)べていますか？

食品(しょくひん)のかみごたえ度(ど)

1 ←→ 10



出典　「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

たくさんかんで かむちからを つけよう！