

令和2年

6月献立表

関町北小学校

【給食目標】給食の仕方を覚えよう

実施日 日 曜	飲み物	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
15 月		五分つき米入りごはん 鶏肉のから揚げ 茎わかめのきんぴら	牛乳 とり肉 わかめ	米 片栗粉 油 大豆油 砂糖 ごま油	生姜 ごぼう にんじん	544	13.5	31.1	1.9
16 火		五分つき米入りごはん 生揚げの中華うま煮 じゃがいものカレー炒め	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 なたね油 じゃが芋	生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ にんじん 大根 きくらげ キャベツ チンゲンサイ	598	15.6	28.0	1.8
17 水		五分つき米入りごはん すき焼き煮 青のりポテト	牛乳 豚肉 焼き豆腐 青のり	米 こんにやく 砂糖 大豆油 じゃが芋油	にんじん 白菜 ねぎ	598	14.5	27.5	1.8
18 木		五分つき米入りごはん プルコギ チャブチェ	豚肉 牛乳	米 大豆油 砂糖 ごま油 春雨	たまねぎ にんじん りんご 生姜 にんにく にら 小松菜 もやし	596	12.0	31.7	2.2
19 金		五分つき米入りごはん 油淋鶏 切り干し大根サラダ 食育の日	牛乳 とり肉	米 片栗粉 上新粉 大豆油 砂糖	生姜 ねぎ 切干大根 キャベツ にんじん	556	16.8	24.3	1.7
22 月		五分つき米入りごはん 青のりビーンズポテト 大根のそぼろ煮	牛乳 大豆 青のり 豚ひき肉	米 じゃが芋 片栗粉 大豆油 砂糖	生姜 大根 にんじん	570	11.9	30.0	1.1
23 火		五分つき米入りごはん 酢鶏 豆入りおひたし	牛乳 とり肉 大豆 小豆	米 片栗粉 油 大豆油 ざらめ	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン キャベツ 小松菜	585	13.8	28.3	1.6
24 水		五分つき米入りごはん 回鍋肉 練馬区産 キャベツ給食 野菜の中華あえ	牛乳 豚肉 みそ 麦みそ 大豆	米 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ もやし きゅうり	510	16.4	25.2	1.7
25 木		五分つき米入りごはん 豚肉の甘みそかけ 生揚げと里芋のうま煮	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 砂糖 大豆油 里芋 片栗粉	生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ	645	17.4	33.1	1.7
26 金		五分つき米入りごはん 鶏肉のバーベキューソース 煮びたし	牛乳 とり肉 油揚げ	米 大豆油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ りんご 小松菜 もやし しめじ にんじん	528	18.7	28.5	1.4
29 月		米粉のカレーライス	牛乳 とり肉	米 大豆油 じゃが芋 ざらめ 米粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ	511	14.4	18.5	1.4
30 火		豚肉チャーハン 春雨スープ	豚肉 牛乳 鶏むね	米 大豆油 春雨 ごま油	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 干しいたけ 水菜	454	15.0	24.4	1.6

※ 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

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

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	558	15.0	27.8	1.7	292	73	1.6	202	0.37	0.43	21	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

☆ 15日(月)から26日(金)までは弁当給食となります。29日からは通常給食の予定です。