



6月のこんだて



平成25年度 練馬区立旭丘小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー Kcal たんぱく質 g | 夕食で 補ってほ しい食品 |
|----|----|----|--|--|--|---|-----------------------------|---------------------|
| | | | | 赤:血や肉、骨や歯をつくる | 黄:熱や力のもとになる | 緑:体の調子を整える | | |
| 3 | 月 | ○ | チャンポン麺 ベイクドポテト くだもの | 牛乳 豚肉 鶏がら 竹輪 いか | 中華めん ごま油 米油 じゃが芋 パター | にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし にら くだもの (セロリ) | 646 22.9 | 野菜類 |
| 4 | 火 | ○ | ☆ わし童子防の献立 ☆ 金平ご飯 あじの干物の空揚げ わかめときゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁 | 牛乳 豚肉 あじ わかめ ハム 豆腐 油揚げ みそ (煮干し・かつお節) | 米 米油 こんにやく 上白糖 ごま油 ごま 春雨 | ごぼう にんじん きゅうり 玉ねぎ 菜ねぎ | 601 26.3 | 卵類 |
| 5 | 水 | ○ | チキン照り焼きサンド ABCスープ フルーツポンチ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天 (鶏がら) | ミルクパン はちみつ 片栗粉 米油 じゃが芋 ABCマロニ 上白糖 ナタデコ | しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン みかん パイン りんご (セロリ) | 603 25.6 | 海藻類 |
| 6 | 木 | ○ | 麦ご飯 手作りふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 かり油揚げのサラダ | 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 豚肉 油揚げ (かつお節) | 米 麦 ごま 上白糖 米油 じゃが芋 しらたき 片栗粉 かつお粉 ごま油 | しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ | 654 24.1 | きのこ類 |
| 7 | 金 | ○ | 天丼 豚汁 くだもの | 牛乳 たまご きす 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節・さば節) | 米 米粉 米油 三温糖 ごま油 こんにやく じゃが芋 | かぼちゃ ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 菜ねぎ くだもの | 682 25.6 | 野菜類 |
| 10 | 月 | ○ | パンパン 夏野菜のカレードリア イタリアンサラダ | 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン (鶏がら) | パンパン 米 米粉 米油 上白糖 小麦粉 オリーブ油 はちみつ | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン なす さやいんげん キャベツ きゅうり レモン (セロリ) | 650 22.4 | 豆製品類 |
| 11 | 火 | ○ | きびご飯 鮭の塩こうじ焼き 肉豆腐 大根ときゅうりの中華あえ | 牛乳 鮭 豚肉 豆腐 (かつお節) | 米 きび 米油 こんにやく 上白糖 ごま油 ごま | にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん テンゲン菜 大根 きゅうり | 619 31.1 | 海藻類 |
| 12 | 水 | ○ | ガーリックチャーハン 飛び魚のしゅうまい 春雨スープ | 牛乳 豚肉 飛び魚 豆腐 ハム たまご (鶏がら) | 米 押し麦 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 米油 春雨 ごま | にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ にんじん もやし にら (セロリ) | 633 25.4 | 豆類 |
| 13 | 木 | ○ | メロンパン ポークビーンズ | 牛乳 たまご 大豆 ベーコン 豚肉 生クリーム (鶏がら) | ミルクパン 小麦粉 上白糖 パター 米油 じゃが芋 | セロリ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ | 618 22.5 | 野菜類 |
| 14 | 金 | ○ | 梅ご飯 卵焼き 野菜の旨煮 くだもの | 牛乳 たまご 鶏肉 (かつお節) | 米 麦 ごま 米油 上白糖 ごま油 こんにやく じゃが芋 | 梅干し 玉ねぎ 菜ねぎ しいたけ にんじん 大根 さやいんげん くだもの | 603 22.3 | 乳類 |
| 17 | 月 | ○ | ☆ お誕生白お祝いデー ☆ なすとトマトのスパゲティ グリーンフレッシュサラダ ブルーベリーヨーグルトプリン | 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ アガー ヨーグルト 練乳 (鶏がら) | スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 上白糖 | なす にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バジル ブルーベリー | 666 25.0 | 芋類 |
| 18 | 火 | ○ | 高野豆腐のそぼろご飯 野菜のアーモンドあえ あおさのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ あおさ みそ (煮干し・かつお節) | 米 米油 上白糖 アーモンド じゃが芋 | にんじん 玉ねぎ しょうが しいたけ ねぎ もやし 小松菜 | 603 24.0 | 果物類 |
| 19 | 水 | ○ | はちみつレモントースト マカロニのクリーム煮 ミニトマト | 牛乳 鶏肉 生クリーム (鶏がら) | 胚芽食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米油 マカロニ パター 小麦粉 | レモン 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ ミニトマト (セロリ) | 651 21.7 | 小魚類 |
| 20 | 木 | ○ | ☆ 給食試食会 ☆ 枝豆ご飯 いわしの梅フライ 糸寒天のおかかあえ 沢煮椀 | 牛乳 いわし たまご 寒天 かつお節 豚肉 (昆布・かつお節) | 米 きび ごま ごま油 米油 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃが芋 | 枝豆 梅干し しそ葉 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ さやえんどう | 637 25.7 | きのこ類 |
| 21 | 金 | ○ | あぶ玉丼 じゃが芋のごまじょうゆあえ くだもの | 牛乳 豚肉 油揚げ なたご たまご (かつお節・昆布) | 米 麦 米油 上白糖 じゃが芋 パター ごま | にんじん 玉ねぎ 菜ねぎ くだもの | 644 22.1 | 野菜類 |
| 24 | 月 | ○ | シーフードカレーライス 海藻サラダ | 牛乳 鶏肉 いか わかめ (鶏がら) | 米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 | にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし | 691 19.9 | 果物類 |
| 25 | 火 | ○ | きつねうどん 新玉ねぎの肉巻き揚げ くだもの | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご (さば節・昆布) | うどん 上白糖 米油 小麦粉 | 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 くだもの | 657 24.9 | 芋類 |
| 26 | 水 | ○ | 手作りパンキンパン ポトフ パスタソテー | 牛乳 たまご 鶏肉 ウインナー 大豆 ベーコン (豚骨) | 強力粉 小麦粉 三温糖 バター 米油 じゃが芋 スパゲティ オリーブ油 かぼちゃのたね | かぼちゃ にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ | 645 23.9 | 海藻類 |
| 27 | 木 | ○ | ☆ ひかよし給食 ☆ ジャンバラヤ カミカミサラダ あじさいゼリー | 牛乳 豚肉 ウインナー いか すりめ 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら) | 米 押し麦 パター 米油 三温糖 上白糖 | にんにく セロリ ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 大根 きゅうり にんじん みかん ぶどう | 600 19.6 | 魚介類 |
| 28 | 金 | ○ | ご飯 マーボーじゃが 枝豆 くだもの | 牛乳 豚肉 みそ (豚骨) | 米 米油 じゃが芋 上白糖 片栗粉 かつお粉 ごま油 | しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ にら 枝豆 くだもの (セロリ) | 661 20.6 | 卵類 |

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(6月) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。

☆ 保護者の方へ ☆

- ◎ テーブルナプキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。
- ◎ 学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、**6月27日(木)**です。(今月から1年生の引き落としが始まります。)



1人一回当たり平均栄養摂取量

| | エネルギー | | | | | ビタミン | | | | 食物繊維 g | 食塩 g |
|------------|-------|-------------|----------------------|-------------|---------|--------|-------------------|-------------------|------|-----------|---------|
| | kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μgRE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | | |
| 今月の平均(中学生) | 638 | 23.8 | 20.9(29.5%) | 321 | 1.9 | 270 | 0.29 | 0.45 | 18 | 4.1 | 2.4 |
| 学校給食摂取基準 | 640 | 24 18~32 | 20.0(29.5%) 15~25 | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク