



# 6月のこんだて



平成26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			
2	月		麦ご飯 手作りふりかけ 和風ロールキャベツ みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ (鶏がら・煮干し・かつお節)	米 麦 ごま 上白糖 パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが 大根 小松菜 ねぎ (セロリ)	600 26.8	魚介類	
3	火		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 なたと たまご (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 じゃが芋 バター ごま	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ くだもの	644 22.1	野菜類	
4	水		むし歯予防の献立 金平ご飯 あじの干物の空揚げ カミカミサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 あじ すめ 豆腐 油揚げ みそ (煮干し・かつお節)	米 こんにやく 上白糖 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 葉ねぎ ごぼう 大根 きゅうり 玉ねぎ	582 23.4	卵類	
5	木		チャンポン麺 ベイクドポテト くだもの	牛乳 豚肉 竹輪 いか (鶏がら)	中華めん ごま油 米油 じゃが芋 バター	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 いら くだもの (セロリ)	621 22.3	野菜類	
6	金		はちみつレモントースト マカロニのクリーム煮 ミントマト	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 バター 米粉	レモン 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ ミントマト (セロリ)	605 21.4	小魚類	
9	月		<b>全 校 遠 足</b>						
10	火		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 バター 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	
11	水		高野豆腐のそぼろご飯 野菜のア-モンドあえ あおさのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 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	
12	木		シーフードカレーライス わかめときゅうりの酢の物	牛乳 鶏肉 いか えび ハム わかめ (鶏がら・豚骨)	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 はるさめ 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんご きゅうり	662 20.1	果物類	
13	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 葉ねぎ 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	
16	月		<b>6年1組 リクエスト給食</b>						
17	火		麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 かき揚げのサラダ 枝豆	牛乳 豚肉 油揚げ (かつお節)	米 麦 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 くず粉 米油 ごま油	にんじん しょうが 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ 枝豆	661 23.8	きのこ類	
18	水		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)	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 葉ねぎ くだもの	650 23.2	野菜類	
19	木		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 糸寒天 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	614 23.6	きのこ類	
20	金		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 ビーマン なす さやいんげん キャベツ きゅうり レモン (セロリ)	655 22.4	豆製品類	
23	月		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 チンゲン菜 大根 きゅうり	613 30.0	海藻類	
24	火		きつねうどん アスパラの肉巻き揚げ 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	アスパラ にんじん ねぎ 小松菜 玉ねぎ くだもの	654 25.1	芋類	
25	水		手作りパンブキンパン 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	
26	木		なかよし給食 ジャンバラヤ 海藻サラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー いか わかめ 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら)	米 押し麦 上白糖 バター 米油	ビーマン 赤ビーマン にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり みかん ぶどうジュース	575 17.2	魚介類	
27	金		ご飯 マーボーじゃが じゃこのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ (豚骨)	米 じゃが芋 上白糖 片栗粉 くず粉 米油 ごま油	にんじん いら さやいんげん しょうが にんにく しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし くだもの(セロリ)	691 21.3	卵類	
30	月		お誕生日お祝いデー なすとトマトのスパゲティ グリーンレタスサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ (鶏がら)	スパゲティ 小麦粉 上白糖 オリーブ油 米油 ナタデココ	にんじん トマト なす にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし バジル みかん缶 パイン缶 もも缶	676 23.9	芋類	

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(5月まで)千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。  
こまつな、キャベツ、大根、玉ねぎは区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。  
今月は、16日のほかに、6年1組のリクエストのメニューを多く取り入れています。お楽しみに!

**保護者の方へ**

テーブルナブキン、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(金)**です。(今月から1年生の引き落としが始まります。)

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質 g				A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
今月の平均(中学年)	628	23.3	20.4	324	1.9	184	0.28	0.45	17	4.2	2.5
学校給食摂取基準	640	24 18-32	20 摂取エネルギー 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

