

実施日	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 水	麦ご飯 牛乳 いかの野菜甘酢あんかけ 野菜のナムル 太平煮(熊本)	牛乳 いか 豚肉 なたとえび			米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨			たまねぎ (一斉給食) にんじん ピーマン 干しいたけ もやし 小松菜 にんにく 生姜 白菜 きくらげ			591	18.3	25.3
2 木	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 人参と小松菜のごま和え 豆腐とさつまいもの味噌汁	牛乳 さば 豆腐 みそ			米 砂糖 白すりごま さつまい芋			にんにく 生姜 にんじん 小松菜 もやし たまねぎ ねぎ			583	18.0	30.6
3 金	ガバオライス (タイ料理) 牛乳 おかずのしめじのソテー 果物(小玉すいか)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 とり肉 豆腐			米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油			にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんじん しめじ チンゲンサイ すいか			585	18.5	30.9
6 月	揚げパン(白ごまきなこ) 牛乳 チリコンカン キャベツとあさりのソテー	きな粉 牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ あさり			油 ミルクパン 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋			にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 キャベツ 小松菜 コーン			619	16.8	39.7
7 火	ちらしずし 牛乳 七タ汁 おかしな目玉焼き	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 かまぼこ 寒天			米 大麦 砂糖 米油 そうめん カルピス			にんじん 干しいたけ けんこん 大根 小松菜 ねぎ 桃缶			572	14.5	26.4
8 水	中華丼 牛乳 トマトと卵の中華スープ さつまいも蒸しパン	豚肉 いか なたとえ 牛乳 卵			米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 小麦粉 米粉 砂糖 さつまい芋 黒ごま			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ 白菜 チンゲンサイ トマト 小松菜			639	15.5	23.4
9 木	豚肉炒飯 牛乳 手作りジャンボ餃子 広東スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐			米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 ぎょうざの皮			ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ 生姜 たけのこ 白菜 チンゲンサイ			610	16.4	29.5
10 金	麦ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 じゃがもちスープ	牛乳 あじ みそ さつまい揚げ とり肉 油揚げ			米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 ごま油			切干大根 にんじん ごぼう 小松菜			584	17.9	28.2
13 月	五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 果物 (冷凍みかん)	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり			うどん 片栗粉 小麦粉 油			にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 みかん			623	18.2	28.5
14 火	焼肉ガーリックライス コーヒー牛乳 わかめスープ ゼリー (りんご・ぶどう)	牛肉 コーヒー牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 寒天			米 米油 砂糖 片栗粉			にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 ほうれん草 ねぎ ぶどうジュース りんごジュース			650	18.2	30.2
15 水	わかめご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 白滝のきんぴら 塩豚汁	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐			米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 白すりごま 砂糖 ごま油 しらたき 米油 こんにやく じゃが芋			にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ごぼう にんじん 大根 ねぎ			616	16.0	32.3
16 木	みそラーメン 牛乳 華風野菜 とうもろこし	豚肉 みそ 豆みそ 大豆 牛乳			中華めん ごま油 ラード 米油 砂糖 白すりごま 白ごま			にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン 小松菜			548	18.2	26.8
17 金	夏野菜カレー 牛乳 フルーツサラダ	豚肉 牛乳			米 大麦 米油 じゃが芋 小麦粉 米粉 油 ざらめ 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 なす 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶			655	12.2	32.8

※ 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13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 (μgRAE)	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	606	16.8	29.6	2.5	343	89	2.6	222	0.29	0.43	17	5.2
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	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

~6月に使用したおもな食材の生産地~

大根: 練馬区	にんじん: 徳島県	ほうれん草: 群馬県	もやし: 栃木県
白菜: 茨城県	キャベツ: 練馬区	玉ねぎ: 兵庫県	さつまい芋: 茨城県
トマト: 千葉県	きゅうり: 練馬区	小松菜: 練馬区	長ねぎ: 茨城県
じゃがいも: 鹿児島県	豚肉: 群馬県	メロン: 山形県	しめじ: 長野県
すいか: 群馬県	鶏肉: 鳥取県	米: 岩手県	にら: 千葉県

給食室から

夏休み前の給食は7月17日(金)で終了となります。  
6月末に全学年保護者対象の給食試食会を行いました。平日開催中、たくさんの方にご参加いただきましてありがとうございました。  
豊玉保健相談所の栄養士の先生をお招きし、「早寝早起き朝ごはんの大切さ」、「バランスの良い食事について」お話いただきました。  
今学期も学校給食の実施にご理解とご協力いただき誠にありがとうございました。夏休み明けも安心安全な給食を提供していきたいと思っております。  
引き続きよろしくお願いいたします。