

# 6月のこんだて

平成25年度練馬区立豊五小学校

日	曜日	こんだて名	おもな食品とほだろぎ			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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	牛乳 ご飯 豆腐と野菜のあんかけ 華園きゅうり	豚もも肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 片栗粉 上白糖 油 ごま油	にんじん 千ゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 干しいたけ ほんしめじ	569	19.1
4	火	牛乳 麦ごはん 根菜汁 さんまのおろしソース かみかみ和え	さんまいか 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 押し麦 上白糖 さといも	たかのつめ にんじん こまつな だいこん ごぼう わぎ	677	26.7
5	水	ジュウ ご飯 味噌汁 手作りコロケ キャベツのドレッシング和え	豚ひき肉 卵 白みそ 赤みそ ジョア	精白米 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油	にんじん こまつな 玉ねぎ キャベツ 大根 わぎ	683	20.1
6	木	牛乳 練馬スパゲッティ 味噌ドレッシングサラダ あじさいゼリー	オイルツナ 白みそ 牛乳 刻みのみ 粉寒天	マカロニ 上白糖 オリーブ油 油 ごま油	パセリ にんじん だいこん キャベツ もやし とうもろこし ぶどうジュース	640	23.2
7	金	牛乳 えだまめご飯 うすくず汁 ヘルシーハンバーグ	豚ひき肉 木綿豆腐 卵 大豆 かまぼこ 牛乳 ひじき	精白米 パン粉 上白糖 片栗粉 小麦粉 油	にんじん こまつな えだまめ 玉ねぎ しょうが れんこん えのきだけ わぎ	648	29.5
10	月	牛乳 カレーピラフ ジュリエヌスープ 果物(小玉スイカ)	短冊ベーコン 鶏もも肉 冷凍わかじき 牛乳	精白米 大麦 バター 油	にんじん ピーマン パセリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ さいか	598	20.7
11	火	牛乳 あぶ玉丼 吉野汁	油揚げ ちくわ 卵 鶏もも肉 牛乳	精白米 三温糖 さといも こんにゃく 片栗粉 小麦粉	にんじん こまつな わぎ 干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース だいこん しめじ	633	24.6
12	水	牛乳 梅ちりご飯 じゃが芋の金平煮 白菜の漬物	豚もも肉 牛乳	精白米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 油 しいごま	にんじん さやいんげん 白菜 しょうが ごぼう もやし	669	19.5
13	木	牛乳 ツナドック ミネストローネ 果物(キウイフルーツ)	オイルツナ 短冊ベーコン 鶏もも肉 大豆 とうもろこし 牛乳 ピザ用チーズ	コッパパン じゃがいも マカロニ 油 バター	にんじん トマト缶詰 ピーマン 玉ねぎ レモン果汁 にんにく セロリ キャベツ キウイフルーツ	575	25.3
14	金	牛乳 ヒピンバ わかめのスープ	豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 油 ごま油 すりごま	にんじん ほうれん草 にんにく しょうが もやし わぎ 干しいたけ	593	22.5
17	月	牛乳 五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚もも肉 うずらの卵 赤えんどう 牛乳 寒天缶	蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	にんじん 千ゲン菜 しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 白菜	614	19.6
18	火	牛乳 ガーリックフランス クリームシチュー ゆでとうもろこし	鶏もも肉 大豆 牛乳 生クリーム 粉チーズ とうもろこし	ソフトフランス じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 バター	パセリ にんじん ミトマト にんにく 玉ねぎ セロリ	641	21.6
19	水	牛乳 新しょうがご飯 すまし汁 わかさぎのから揚げ ほうれん草のごま和え	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 わかさぎ カットわかめ	精白米 片栗粉 小麦粉 三温糖 ごま 油 すりごま	にんじん ほうれん草 みつぼ しょうが もやし わぎ しめじ だいこん	571	19.8
20	木	牛乳 八宝おこわ もやしのスープ 果物(びわ)	豚もも肉 生わかえび 牛乳 うずらの卵	もち米 精白米 上白糖 片栗粉 ごま油	にんじん くら 干しいたけ たけのこ とうもろこし グリーンピース もやし わぎ	570	21.6
21	金	牛乳 カレーライス ひじきサラダ	豚もも肉 牛乳 ヨーグルト ひじき	精白米 押し麦 じゃがいも 上白糖 小麦粉 油 バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	698	20.8
24	月	牛乳 きびご飯 家系豆腐 にらのおかか和え	豚もも肉 赤みそ 生揚げ かつお節 牛乳	精白米 もちきび 上白糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん くら 干しいたけ たけのこ わぎ キャベツ にんにく もやし	640	26.4
25	火	牛乳 鶏肉とごぼうのご飯 五目汁 果物(りんご)	鶏もも肉 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 上白糖 油 ちくわ 片栗粉	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ ほんしめじ だいこん 白菜 わぎ	590	19.1
26	水	牛乳 ご飯 相性汁 キャベツのうまみ漬け さけの塩焼き	塩さけ 豚もも肉 赤みそ 牛乳 なが昆布	精白米 しらたき さつまいも	こまつな にんじん 千ゲン菜 白菜 わぎ	595	26.2
27	木	牛乳 レースパン ポテトミートグラタン レタスのスープ	豚ひき肉 短冊ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ 大豆	レースパン じゃがいも バター 油	にんじん パセリ 玉ねぎ レタス	594	23.4
28	金	牛乳 コーンご飯 イカのかりんどう揚げ かきたま汁	いか 卵 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 片栗粉 小麦粉 三温糖 バター 油	にんじん ほうれん草 とうもろこし しょうが 干し椎茸 わぎ	595	24.0

\*食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

## 一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A gRE	B1m	B2m	Cmg		
6月分平均	619	22.9	19	326	2	248	0.4	0.5	26	4.2	2.6
学校給食 摂取基準	640	28 18~32	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5 未満

☆☆今月の献立から☆☆

【行事食】4日・虫歯予防デー 19日・食育の日

【旬の食材】ひじき そらまめ たまねぎ びわ こだますいか じゃがいも

【新メニュー】1日・豆腐と野菜のあんかけ 4日・さんまのおろしソース かみかみ和え 5日・手作りコロケ