

6月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	まいろ しょくひん 黄色の食品	みどりしょくひん 緑の食品	エネルギー [kcal]
				ち ほね は きんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	たんぱく質(g)
2	月	○	あじさいごはん あげごぼう じゃが芋と生揚げ煮物 茹そば豆	くろだいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ じゃがいも こんにゃく でんぶん さとう あぶら ごま	みつば にんじん さやいんげん うめぼし ほししいたけ ごぼう たまねぎ そらまめ	646 22.5
3	火	○	みそラーメン くだもの じゃが芋のバターしょうゆ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	めん さとう バター でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ 七厘 もやし ねぎ にんにく しょうが ママ みかん	681 24.3
4	水	○	きんぴらドック コーンチー ゆうやけゼリー	さつまあげ ぶたにく とり いんげんまめ ゼラチン チーズ ぎゅうにゅう かんてん	コップパン じゃがいも バター こむぎこ さとう マーガリン ごまあぶら あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ とうもろこし 卵	660 24.9
5	木	○	ごはん ワンタンスープ いかのチリソース 若草ポテト	いか ぶたにく ぎゅうにゅう のり	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ワタシのかわ ごまあぶら	にんじん なら にんにく ねぎ しょうが キャベツ もやし	644 25.9
6	金	○	三色どん UFOゼリー	とりにく みそ たまご かんてん ぎゅうにゅう カルピス	こめ おおむぎ さとう しらたまだんご あぶら	にんじん こまつな しょうが もやし パイン	650 24.7
9	月	○	スパゲティービーンズソース モヤシとコーンのサラダ あじさいゼリー	卵 まめ ぶたにく だいず チーズ ゼラチン ぎゅうにゅう かんてん	スパゲティ さとう オリーブゆ あぶら	にんじん にんにく しょうが トマトたまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし ホルモン ぶどうジュース	659 25.6
10	火	○	焼き肉丼 南蛮サラダ	ぶたにく うずらたまご みそ テンメンジャン たまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	にんじん ピーマン にんにく ねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし きゃべつ	639 24.5
11	水	○	黒ごまトースト ポトフ みそドレサラダ	ベーコン ウィンナー ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう マーガリン ごま あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	614 21.1
13	金	○	ごはん 和風肉団子スープ あじの南蛮漬け おひたし	けずりぶし ぶたにく たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう あじ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん こんにゃく さとう あぶら	にんじん こまつな だいこん しょうが ねぎ きゃべつ	633 30
16	月	○	こんぶごはん けだま サーターアングギー	とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ かまぼこ けずりぶし みそ たまご ぎゅうにゅう こんぶ	こめ おおむぎ さとう こんにゃく こむぎこ あぶら	にんじん こまつな ほししいたけ だいこん	660 24.3
17	火	○	揚げパン さつま芋のシチュー バジルサラダ	きなこと ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さつまいも こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にんじん パセリ さやいんげん しめじ マッシュルーム きゃべつ きゅうり ホルモン たまねぎ	654 21.3
18	水	○	親子丼 中華サラダ くだもの (小玉5個/16)	けずり とり かまぼこ たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん マヨネーズ ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん たまねぎ もやし きゅうり すいか	645 26
19	木	○	ごはん 田舎汁 まさごあげ ごまサラダ	けずりぶし なまあげ とうふ とりにく たまごぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ わかめ	こめ おおむぎ さといも こんにゃく でんぶん ごま さとう ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり もやし	652 29.4
20	金	○	ツチノトースト ABCスープ くだもの(びわ)	まぐろかんづめ ベーコン だいず ぎゅうにゅう チーズ	パン マヨネーズ マネー あぶら	にんじん レモン たまねぎ 七厘 キャベツ びわ	603 25.9
23	月	○	ごはん チョウ菜のスープ ジャンボしゅうまい ナムル	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ばんこ シウマイのかわ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん チョウサイ こまつな 七厘 にんにく たまねぎ しめじ スイートコーン しょうが グリルチーズ だいずもやし	635 25.3
24	火	○	上海やきそば おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく いか むきえび ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら	にんじん チョウサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ おうとう	645 27.9
25	水	○	シガー トースト グーラッシュ 和風サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	卵パン こむぎ バター じゃがいも さとう マーガリン あぶら	トマト ピーマン にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	638 23.5
26	木	○	キムチ丼 粟米湯(ヌーミタン)	ぶたにく コチュジャン とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	なら チョウサイ にんにく ねぎ たまねぎ キムチ しょうが とうもろこし	645 26.5
27	金	○	ごはん 白玉汁 鮭の照焼 切干大根の含め煮 おひたし	ぶたにく けずりぶし さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ おおむぎ しらたまご さとう こんにゃく ごま あぶら	にんじん こまつな しょうが さやいんげん ねぎ だいこん キャベツ	646 29.9
30	月	○	ごはん 豆腐入りハンバーグ みそ汁 ベーコンと野菜のソテー	あぶらあげ けずりぶし みそ ぶたにく とりにく とうふ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう ごま あぶら バター	にんじん トマト なら キャベツ たまねぎ とうもろこし	620 28.2

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	643	25.6	20.4	356	2.5	261	0.45	0.56	34	5.6	2.4
摂取基準	640	24 18~32	20	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学年》

今月のメニュー

6月2日 茹でそば豆

2年生の生活科の授業でそばまめのさやをむいてもらいます。