

# 6月の献立表

平成25年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
3	月	フレンチトースト メロン コーンチャウダー	牛乳 卵 ベーコン クリーム	食パン 上白糖 ジャが芋 薄力粉 バター 米油	玉葱 ホルモン 人参	600 kcal 20.3 g
4	火	ごはん ぎすけ煮 じゃがいものカレー煮	牛乳 大豆 豚肉 揚げホール しらす干し	米 かたくり粉 上白糖 ジャが芋 三温糖 米油 ごま	玉葱 グリンピース 人参	672 kcal 27.4 g
5	水	赤飯 魚西京漬焼き 大根しょうが風味 のっぺい汁	牛乳 ささげ 鮭 米みそ かつお節 豚肉 油揚げ 昆布	米 上白糖 里芋 竹輪 こんにやく かたくり粉 ごま ごま油 米油 もち米	大根 きゅうり しょうが ねぎ 人参	652 kcal 29.2 g
6	木	<b>開校記念日</b>				
7	金	かきあげ丼 即席漬け 野菜の味噌汁	牛乳 いか 卵 かつお節 米みそ さくらえび 昆布	米 薄力粉 上白糖 米油	玉葱 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 人参 糸みつば 小松菜	623 kcal 24.7 g
10	月	みそラーメン メンマ炒め あじさいゼリー	牛乳 米みそ 寒天缶 豚肉 かまぼこ	中華めん ごま油 ねりごま ラード 米油 上白糖	メンマ にんにく しょうが もやし 白菜 玉葱 ねぎ ぶどうジュース 人参 なら	690 kcal 25.7 g
11	火	ゆかりごはん 卵干草焼き 野沢菜ゴマ炒め 豆腐汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 クリーム ひじき 昆布	米 上白糖 ぐずでん粉 米油 ごま油 ごま	ゆかり 筍 もやし 大根 ほんしめじ えのき 白菜 ねぎ 人参 ほうれん草 野沢菜	619 kcal 26.9 g
12	水	麦ごはん ブルコギ 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 麦 はちみつ 上白糖 かたくり粉 米油 ごま ごま油	にんにく しょうが 玉葱 黄ピーマン もやし ねぎ 白菜 人参 ビーマン なら	620 kcal 22.6 g
13	木	シーフードパスタ きゃべつのスープ ミニトマト	牛乳 ベーコン えびいか チーズ 豚肉	食パン 米油	玉葱 マッシュルーム キャパツエのき ビーマン 人参 チンゲン菜 ミニトマト トマト	566 kcal 29.5 g
14	金	きびごはん さんまかば焼き きゅうりもみ けんちん汁	牛乳 さんま かつお節 豆腐 油揚げ	米 かたくり粉 上白糖 里芋 米油 ごま	きゅうり ねぎ 大根 人参 ごぼう 唐辛子 小松菜	664 kcal 24.4 g
17	月	菜めし 肉じゃが きゃべつのごま炒め	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節 昆布	米 ジャが芋 白滝 三温糖 上白糖 米油 ごま油 ごま	玉葱 キャベツ もやし 人参 菜めしの菜	632 kcal 22.4 g
18	火	バインパン 真珠団子 びわ ほうれん草と卵のスープ	牛乳 豚肉 大豆、ベーコン 卵	バインパン かたくり粉 ごま油 もち米	しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 えのき びわ 人参 ほうれん草	603 kcal 27.1 g
19	水	八宝おこわ ナムル ワンタンスープ	牛乳 焼豚 豚肉	米 上白糖 三温糖 ワンタンの皮 ごま油 米油 なたね油 もち米	しょうが 干し椎茸 筍 ホルモン もやし にんにく えのき ねぎ 人参 小松菜 唐辛子 チンゲン菜	634 kcal 21.3 g
20	木	チキンカレー わおどレッシングサラダ	牛乳 鶏肉	米 麦 薄力粉 ジャが芋 上白糖 ひまわり油 米油	にんにく しょうが きゅうり ビクルス 干しぶどうりんご キャパツ もやし 黄ピーマン 玉葱 トマト 人参	654 kcal 21.1 g
21	金	あげパン みかんゼリー じゃが芋入りイタリアンスープ	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 卵 チーズ 寒天	食パン グラニュー糖 ジャが芋 パン粉 上白糖 米油	玉葱 ホルモン みかん ぶどうジュース 人参 ほうれん草	664 kcal 26.5 g
24	月	わかめごはん 焼きししゃも きゅうりの辛子あえ かきたま汁	牛乳 かつお節 鶏肉 豆腐 卵 ししゃも わかめ 昆布	米 上白糖 かたくり粉	きゅうり えのき ねぎ 玉葱 人参 ほうれん草	610 kcal 32.5 g
25	火	食パン・手作りミカジャム 鶏肉とコーンの揚げ煮 コールスローサラダサラダ	鶏肉	食パン グラニュー糖 コンスター かたくり粉 ジャが芋 三温糖 上白糖 米油	みかん 蜜柑ジュース セロリ しょうが にんにく 玉葱 ホルモン キャパツ きゅうり 人参 ビーマン	654 kcal 26 g
26	水	中華丼 カラフルサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ いか えび	米 麦 上白糖 ぐずでん粉 米油 ごま油	しょうが にんにく 干し椎茸 もやし 筍 白菜 玉葱 人参 チンゲン菜 きゅうり キャパツ ホルモン 赤ピーマン	652 kcal 24.5 g
27	木	ジャージャーメン フルーツ汁	牛乳 豚肉 米みそ 八丁みそ 寒天缶	中華めん ぐずでん粉 かたくり 粉 上白糖 米油 ごま油	しょうが 筍 干し椎茸 にんにく ねぎ もやし きゅうり みかん バイン 黄桃 人参	664 kcal 25 g
28	金	あぶたま丼 わかめスープ	牛乳 かつお節 油揚げ 卵 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 三温糖 ごま油 ごま	干し椎茸 玉葱 グリンピース ねぎ 人参	614 kcal 26 g

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

牛乳は毎日あります。(6月25日は、ジョアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動のポスター



一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月の平均	636	25.4	19.5(28%)	353	95	2.4	3.1	272	0.44	0.58	30	5.8	3.0
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8~3.2	摂取エネルギー 全体の2.5~3.0%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

(児童数配布)