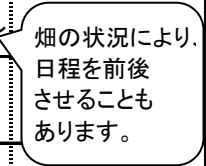


日	曜	日	牛乳	6月献立表				令和元年度 練馬区立田柄第二小学校				おもな食品とはたらき				エネルギー
				行事 食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)	
									血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質	
											緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質		(g)
3	月	○		にく肉うどん	ちくわの磯辺揚げ			くだもの	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ だいこん ねぎ くだもの	うどん こむぎこ	こめあぶら あぶら	629 28.2	
4	火	○		むぎ麦ごはん	エビチリ豆腐	はりはり漬け	はるさめ 春雨スープ		えび ぶたひきにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ マッシュルーム しめじ きくらげ もやし きりぼしだいこん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	671 29.6	
5	水	○		ざっこく 雑穀ごはん	とりにく いちみ や 鶏肉の一味焼き	ごもく まめ 五目豆	なめこ汁		とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう ほししいたけ れんこん えのきたけ なめこ ねぎ	こめ おおむぎ きび ちくわぶ さとう じゃがいも	こめあぶら	644 25.6	
6	木	○		チキンライス		かみかみサラダ	キャベツのミルクスープ		とりにく するめいか ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん トマトピューレ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ きゅうり しめじ きりぼしだいこん にんにく セロリー	こめ さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら オリーブゆ	627 22.4	
7	金	○		さけ ずし 鮭寿司		ポリポリ大豆青のり味	いなか じる 田舎汁		さけ たまご だいず	のり ぎゅうにゅう あおのり	さやえんどう にんじん こまつな	ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ さといも	こめあぶら しろごま あぶら ごまあぶら	604 25.1	
10	月	○		ちゅうか なめし 中華菜飯	アスパラの塩ゆで	トックスープ	くだもの	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	しょうが たけのこ だいこん たまねぎ きくらげ くだもの	こめ さとう トック	こめあぶら ごまあぶら	603 21.7		
11	火	○		ごまごはん	いわしの梅煮	ピーマンのじゃこ炒め	しゃべこと汁	いわし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが うめぼし だいこん	こめ さとう こんにやく さつまいも	くろごま こめあぶら ごまあぶら	620 25.6		
12	水	○		ミルクパン	なすのミニグラタン	グリーンサラダ	ポトフ	ぶたひきにく だいず ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトピューレ みずな さやいんげん	にんにく たまねぎ なす レタス きゅうり セロリー キャベツ	ミルクパン さとう じゃがいも	こめあぶら	612 23.7		
13	木	○		しちぶ 七分つきごはん	ポテトコロッケ	やくみ あ 薬味和え	かぶの味噌汁	ぶたひきにく だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ しめじ かぶ	こめ じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら あぶ ら ごまあぶら	674 23.2		
14	金	○		あじさいごはん	にく 豆腐 肉豆腐	キャベツの香り漬け		ぶたにく やきとうふ	しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし しょうが	こめ くらまい やきふ しらたき さとう	こめあぶら	697 26.0		
17	月	○		むぎ麦ごはん	ハヤシライス	ファイバーサラダ	夕焼けゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト アガー	にんじん トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん レモン オレンジジュース	こめ おおむぎ こむぎこ ざらめ さとう	こめあぶら バ ター	660 20.6		
18	火	○		きびごはん	や 焼きししゃも	にんじん 人参のきんぴら	とうふ だんご じる 豆腐団子汁	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん こまつな	だいこん しめじ はくさい ねぎ	こめ きび さとう しらたまこ	こめあぶら しろごま	610 28.2		
19	水	○	練馬区 一斉給食	しちぶ 七分つきごはん	ほいこーろー 回鍋肉 	かきたま汁		ぶたにく みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	650 23.5		
20	木	○	食育の日 (19日)	★兵庫県の郷土料理		★たこめし	キャベツの磯香あえ	★ばち汁	くだもの	あぶらあげ たこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ ほししいたけ くだもの	こめ そうめん	こめあぶら	595 22.7
21	金	○	5年生 とうもろこし の皮むき 	シーフードスパゲッティ		だいず 大豆のスープ煮	吉田さんのとうもろこし		えび いか ほたて だいず	のり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリー もやし えのきたけ	スパゲティ じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	602 27.6	
24	月	○		わかめごはん	まさご あ 真砂揚げ	いんげんのごま和え	なすの味噌汁		とりひきにく だいず とうふ たまご あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし だいこん なす ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら しろすりごま	627 21.9	
25	火	○		しちぶ 七分つきごはん	シューマイ	もやしの中華サラダ	はくさい 白菜スープ		ぶたひきにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり もやし はくさい ねぎ コーン	こめ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ はるさめ じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	628 21.0	
26	水	○		はつが げんまい 発芽玄米ごはん	さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き	こまつな 小松菜とえのきのお浸し	あさくさ じる 浅草汁	さけ みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ だいこん うめぼし	こめ げんまい	マヨネーズ (エッグフリー)	601 26.9		
27	木	○		★世界の料理 (ロシア)		★焼きピロシキ	バジルドレッシングサラダ	★ボルシチ	ぶたひきにく ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ	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 もやし きゅうり	まるパン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	こめあぶら なたねあぶら	606 27.1	
28	金	○		ひじきごはん		とさ 土佐きゅうり	とびうおつみれ汁	くだもの	とりにく こうやどうふ あぶらあげ とびうお みそ とうふ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん しめじ きゅうり くだもの	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら	596 23.0	

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いします。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物は、
すいか、さくらんぼ、メロンの予定です。



平均値	628	15.7	25.8	2.2	339	102	2.3	277	0.42	0.52	31
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	20

家庭で 補って ほしい 食品群
芋類 種実類
くだもの
種実類 小魚類
豆類 藻類
くだもの
芋類 藻類
きのこ類
きのこ類 藻類
種実類 小魚類
くだもの 藻類
芋類 豆類
芋類 藻類
藻類 小魚類
芋類 種実類
種実類 くだもの
くだもの きのこ類
藻類 小魚類
芋類 種実類
藻類 小魚類
種実類

食物繊維
(g)

4.9
5以上