

日	曜日	牛乳	6月献立表				おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	家庭で補ってほしい食品群	
			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			
								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 緑黄色野菜	体の調子をととのえる 淡色野菜	熱や力のもとになる 炭水化物			熱や力のもとになる 脂質
15	月			ドライカレー		オレンジゼリー	ぶたひきにく だいず レンズまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトかん	セロリー にんにく しょうが ごぼう たまねぎ マッシュルーム オレンジジュース みかかんかん	こめ さとう	こめあぶら	682	芋類	
16	火			とりにく とごぼうの混ぜごはん	とうふ だんご じる	豆腐団子汁	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	きざみこんぶ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しめじ ねぎ	こめ もちこめ さとう しらたまこ じゃがいも	こめあぶら	581	野菜類	
17	水			チキンサンド		ミネストローネ	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマトかん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	ミルクパン こむぎこ かたくりこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら オリーブゆ	669	きのこ類	
18	木			むぎ 麦ごはん	まーぼー とうふ	麻婆豆腐	さんしよく 三色ナムル	ぶたひきにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら しるこま	608	くだもの
19	金		食育の日	ナポリタン		カラフルサラダ	ウインナー	ぎゅうにゅう	ビーマン トマトピューレ パセリ あかビーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きビーマン きゅうり コーン	スパゲティ	オリーブゆ パター こめあぶら	565	芋類	
22	月		夏至 (21日) 献立	ぴりたごごはん		にんじんのきんぴら	真だくさん味噌汁	たこ とうふ みそ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ たまねぎ しめじ	こめ もちこめ さとう じゃがいも	こめあぶら	538	種実類
23	火			カレーミートドック		小松菜のクリーム煮		ぶたひきにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム コーン	コッパン パンこ じゃがいも こむぎこ	こめあぶら パター	630	くだもの
24	水		練馬区一斉給食	ねりまるキャベツ	ほいこーろー とうふ	回鍋肉丼	ニラたまスープ	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン あかビーマンにら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	619	種実類
25	木			こぎつね寿司	さかな	魚のごま味噌焼き	わかめの味噌汁	とりにく あぶらあげ さかな みそ	ひじき のり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ かんぴょう しょうが とうがん	こめ さとう じゃがいも	しるすりごま しるこま	613	淡色野菜
26	金			焼きうどん		はりはり漬け	さくらんぼ	ぶたにく	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ ねぎ きりほししいたけ せきくらんぼ	うどん さとう	こめあぶら	531	豆類
29	月			ちゅうなげん 中華丼		青のりポテト		ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら あぶら	634	豆類
30	火			えだまめ こんぶ 枝豆と昆布のまぜごはん	あ	揚げししゃも	ピーマンのじゃこ炒め	あぶらあげ	きざみこんぶ ぎゅうにゅう ししゃも ちりめんじゃこ	にんじん ビーマン	えだまめ	こめ もちこめ さとう こむぎこ	こめあぶら あぶら	564	芋類

※ 『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。
 ※ 毎月19日は『食育の日』です。
 ※ 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。



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 (ugRAE)	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	603	15.8	28.0	1.9	333	102	2.2	254	0.43	0.50	31	4.8
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	5以上

6月の献立について

給食では、新型コロナウイルス感染症対策のひとつとして「配膳の過程を省略できる品数の少ない献立を提供する」などの工夫が求められています。それを踏まえ、6月の間は2~3品の献立にしました。いつもより1品の量を多くしたり、汁物の具を多くしたりするなどの工夫をしますが、品数が限られているため、栄養価が全体的に少なくなっています。今後、徐々に品数を増やし、十分な栄養価がとれるよう工夫してまいります。ご家庭でも、しっかり朝食・夕食をとっていただきたいと思ひます。

ご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。