

6月のこんだて表



シンボルマーク

練馬区立高松小学校

平成 30 年

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	金	かいこうきねん日							
4	月	(歯と口の健康週間:カルシウムupこんだて) ごはん のざわなふりかけ 焼きししゃも かぼちゃの肉野菜に	○	かつお節 豚肉 牛乳 ししゃも	精白米 三温糖 上白糖 ごま油 白 いりごま ひまわり油	のざわな にんじん 西洋かぼちゃ さやいんげん しょうが 玉葱 干し 椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質	639 27 17.1 Kcal g g	
5	火	ピザコッペ ポトフ くだもの(ジューシー)	○	ボンレスハム ベーコン 豚肉 ウィ ンナー 牛乳 プロセスチーズ	コッペパン じゃがいも ひまわり油	青ピーマン にんじん にんにく 玉 葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ セロリー くだもの(ジューシー)	エネルギー たんぱく質 脂質	600 26.7 24.2 Kcal g g	
6	水	むぎごはん すき焼きふう肉豆腐 かいそうサラダ	○	豚肉 木綿豆腐 牛乳 花ざいく ふ のり(赤干し)	おおむぎ 精白米 突きこんにやく 上白糖 ひまわり油 ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	614 23.8 16.9 Kcal g g	
7	木	レタスチャーハン パリパリサラダ かんとんスープ	○	豚肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 わんたんの皮 か たくり粉 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ ねぎ レタ ス キャベツ きゅうり しょうが 干し 椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	638 21 20.8 Kcal g g	
8	金	ごはん 焼きさばのネギカツオたれ 具だくさんみそ汁	○	まさば かつお削り節 油揚げ 木綿 豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) 牛乳 花ざいく	精白米 三温糖 じゃがいも ごま油	にんじん しょうが ねぎ ごぼう はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	653 28.3 19.6 Kcal g g	
11	月	(にゅうばいこんだて) ごはん ふた肉のコロコロに うめおかかあえ ごもく汁	○	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも こんに やく 白いりごま	こまつな にんじん しょうが キャベ ツ ねり梅 だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	684 22.9 24.9 Kcal g g	
12	火	ジャンバラヤ いかのハーブ焼き ポテトスープ	○	豚ひき肉 ウィンナー いか ベー コン 牛乳	精白米 じゃがいも 有塩バター ひ まわり油 オリーブ油	にんじん 青ピーマン にんにく しょ うが 玉葱 マッシュルーム(水煮) セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質	618 24.5 16.9 Kcal g g	
13	水	焼き肉みそいため丼 ビーフンスープ	○	豚肉 板なしかまぼこ 米みそ(赤色 辛みそ) 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 ビーフ ン ひまわり油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲンツァ イ しょうが 玉葱 はくさい たけのこ ねぎ にんにく セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質	635 25.9 17 Kcal g g	
14	木	(給食試食会) ねりまスパゲッティ フレンチサラダ あじさいゼリー	○	ツナ(油漬) 牛乳 きざみのり 寒天	スパゲッティ 三温糖 上白糖 オ リーブ油 ひまわり油	にんじん ぶなしめじ だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり 玉 葱 ぶどうストレートジュース ナタ デココ	エネルギー たんぱく質 脂質	661 25.5 24 Kcal g g	
15	金	わかめごはん ぎせい豆腐 キャベツのおひたし みそ汁	○	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 米み そ(淡色辛みそ) 牛乳 乾燥わかめ	精白米 三温糖 じゃがいも ひまわ り油	にんじん さやいんげん 干し椎 茸 キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	589 23.4 15.6 Kcal g g	
18	月	ふりかえきゅうじつ							
19	火	ミルクパン コメコチキン コールスロー トマトスープ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳	上新粉 上白糖 じゃがいも ひまわ り油 有塩バター	にんじん にんにく キャベツ とう もろこし 玉葱 セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質	676 27.2 31.2 Kcal g g	
20	水	まめわかごはん チャンプルー ソーキ汁	○	大豆(乾) 豚肉 木綿豆腐 たまご かつお削り節 豚肉 牛乳 炊きこみ わかめ こんぶ	精白米 ごま油	にんじん にがり ブラックマッパもや し だいこん ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	622 27.1 22.8 Kcal g g	
21	木	(げしこんだて) たこめし ゆでえだまめ がめに	○	まだこ 油揚げ 鶏肉 牛乳	精白米 こんにやく さといも 三温 糖 ひまわり油	にんじん いんげん 干し椎茸 えだ まめ しょうが たけのこ ごぼう れ んこん	エネルギー たんぱく質 脂質	622 24.6 17.4 Kcal g g	
22	金	むぎごはん しろみ魚のなんばんづけ 野菜のおおばあえ なまあげのみそ汁	○	メルルーサ 生揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛 乳	おおむぎ 精白米 かたくり粉 上白 糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな しそ葉 ねぎ キャベツ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	629 25.2 17.8 Kcal g g	
25	月	ごはん マーボーなす 大根きゅうりのちゅうかふうあえ	○	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 牛 乳	精白米 上白糖 かたくり粉 ひまわ り油 ごま油 白いりごま	にんじん にら しょうが 玉葱 ねぎ なす たけのこ 干し椎茸 セロリー にんにく だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	601 20.5 17.6 Kcal g g	
26	火	めかぶごはん じゃことおまめのあまから トビウオのすりみ汁	○	鶏ひき肉 油揚げ 大豆(乾) とびう おミンチ たまご 米みそ(赤色辛み そ) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 め かぶわかめ しらす干し	精白米 突きこんにやく 上白糖 か たくり粉 こんにやく ひまわり油 ご ま	にんじん あしたば しょうが ね ぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	607 25.3 16.1 Kcal g g	
27	水	ごもくあんかけ焼きそば みそドレッシングサラダ	○	豚肉 うずら卵 むぎえび 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 干し椎 茸 たけのこ はくさい ブラックマッパ もやし 玉葱 グリンピース セロリー きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	599 26.7 18.6 Kcal g g	
28	木	カレーライス びりからしょうゆあえ くだもの(メロン)	○	豚肉 油揚げ 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 小麦 中ざら糖 ひまわり油 有塩バター	にんじん こまつな にんにく しょう が 玉葱 セロリー キャベツ ブラック マッパもやし メロン	エネルギー たんぱく質 脂質	655 21.6 19.2 Kcal g g	
29	金	ごはん かつおのからあげ いとかなてんサラダ 手まりふのすまし汁	○	かつお 木綿豆腐 牛乳 糸寒天	精白米 かたくり粉 上白糖 てまり ふ ひまわり油 ごま油	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	616 27.4 17.2 Kcal g g	

※食材料購入の都合により、こんだてを変更する場合があります。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミン				亜鉛	食塩
	kcal	g	%	mg	mg	g	A I/gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	mg	g
6月平均	629	24.9	30	321	2.0	3.8	247	0.43	0.5	28	3.0	2.4
摂取基準	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

歯は骨と同じ「カルシウム」からできています。丈夫な歯を作るためには、歯の材料であるカルシウムをしっかり摂ることが大切。また、よく噛むことで「だ液」がでて食べ物の味を感じやすくし、食べ物の消化を助けてくれます。ぜひ、歯と口の健康について考えてみてください。



— こんげつのもくひょう —

- よくかんで食べよう
- 歯をじょうぶにする食べ物について考えよう