



# 6月のこんだて表



令和元年度

練馬区立高松小学校

| 実施日 | こんだて名                                      | 牛乳 | 赤の食品  | 黄色の食品  | 緑の食品  | 栄養量          |           |        |  |
|-----|--|----|---|--|---|--------------|-----------|--------|--|
|     |  |    | 血や肉、骨や歯になる  | 体を動かす熱や力になる                                    | 体の調子を整える  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) |  |
| 3月  | レタスチャーハン<br>バリバリサラダ<br>チンゲンサイととうふのスープ      | ○  | ぶたにく やきぶた たまご ぎゅうにゅう とうふ                            | こめ こめあぶら さとう あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら                 | ねぎ レタス キャベツ きゅうりにんじん ほししいたけ チンゲンサイ                        | 612          | 14.1      | 28.5   |  |
| 4火  | ごはん<br>のぞわなふりかけ<br>焼きししゃも<br>かぼちゃの肉野菜に     | ○  | ぎゅうにゅう かつおぶし こもちししゃも ぶたにく                           | こめ ごまあぶら しろうごま さとう こめあぶら                       | のぞわな しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん ほししいたけ                    | 628          | 16.8      | 22.8   |  |
| 5水  | ガーリックフランス<br>ミネストローネ<br>きゅうりとお豆のマリネ        | ○  | ぎゅうにゅう ベーコン とり くにひよこまめ                              | ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら じゃがいも マカロニ パター オリーブゆ さとう | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ ピーマン きゅうり                  | 616          | 14.4      | 38.3   |  |
| 6木  | 麦ごはん<br>すき焼きふう肉豆腐<br>わかめサラダ                | ○  | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ                                 | おむぎ こめ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら                   | たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり                        | 614          | 15.4      | 24.8   |  |
| 7金  | ごはん<br>チキンカツ<br>野菜のからしふうみ<br>紅白(こうはく)はんぺん汁 | ○  | ぎゅうにゅう とり くに たまご とうふ はんぺん                           | こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら                      | もやし こまつな にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ                              | 693          | 15.3      | 29.4   |  |
| 8土  | うんどう会 (弁当持参)                               |    |   |  |   |              |           |        |  |
| 10月 | 振替休日                                       |    |   |  |   |              |           |        |  |
| 11火 | ごはん<br>さけの塩焼き<br>野菜のうめあえ わふう汁              | ○  | ぎゅうにゅう さけ とり くに とうふ                                 | こめ しろうごま じゃがいも こんにやく                           | こまつな キャベツ にんじん ねりうめ だいこん ねぎ                               | 609          | 18.2      | 24.7   |  |
| 12水 | コストリカライス<br>ツナサラダ<br>メロン                   | ○  | とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう うまぐろ                             | こめ おむぎ オリーブゆ コーンスターチ こめあぶら さとう                 | にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん ピーマン きピーマン キャベツ コーン にんじん きゅうり メロン | 655          | 13.7      | 25.4   |  |
| 13木 | みそラーメン<br>うずらのたまご(2個)<br>パイン入りあんぱん豆腐       | ○  | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう うずら たまご アガー                          | ちゅうかめん こめあぶら さとう ラード ごまあぶら                     | にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ はくさい たらこ セロリー パインアップルかん             | 617          | 18.1      | 26.7   |  |
| 14金 | めかぶごはん<br>じゃことお豆のあまからあえ<br>トビウオのすりみ汁       | ○  | わかめ とりひき くに あぶらあけ ぎゅうにゅう いらいだいず ちりめんじゃこ とびうお たまご みそ | こめ こめあぶら こんにやく さとう しろうごま かたくりこ                 | しょうが にんじん ねぎ だいこん あしたば                                    | 580          | 17.9      | 25.8   |  |
| 17月 | 麦ごはん<br>肉野菜キムチいため<br>ちゅうかふうコーンスープ          | ○  | ぎゅうにゅう ぶたにく とりひき くに とうふ                             | おむぎ こめ こめあぶら さとう かたくりこ しろうごま ごまあぶら             | にんにく しょうが はくさい キムチ たまねぎ にんじん たらこ ねぎ はくさい コーン              | 616          | 15.1      | 24.4   |  |
| 18火 | ぶたどん<br>野菜のすだちあえ<br>オレンジゼリー                | ○  | ぶたにく ぎゅうにゅう アガー                                     | こめ こめあぶら こんにやく さとう                             | にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ こまつな すだち オレンジジュース                     | 610          | 15.3      | 21.1   |  |
| 19水 | (ねり丸キャベツ+青給食)<br>シーフードスパゲッティ<br>練馬キャベツのサラダ | ○  | ベーコン えびいか ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ                            | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう               | セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり もやし                 | 582          | 18.9      | 31.1   |  |
| 20木 | わかめごはん<br>ぎせい豆腐<br>けんちん汁                   | ○  | たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりひき くに とうふ たまご たらこ               | こめ さとう こめあぶら さといも こんにやく                        | にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ                            | 602          | 15.9      | 24.8   |  |
| 21金 | チキンカレーライス<br>たこのサラダ<br>れいとうみかん             | ○  | とりにく ぎゅうにゅう たこ                                      | こめ おむぎ こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ ざらめ オリーブゆ さとう      | にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー きゅうり キャベツ れいとうみかん                | 682          | 12.4      | 24.0   |  |
| 24月 | ごはん<br>しろみざかなのなんばんづけ<br>野菜のおおばあえ なまあげのみそ汁  | ○  | ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし あつあげ みそ                             | こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも                         | ねぎ キャベツ にんじん こまつな しそ はくさい                                 | 630          | 15.7      | 23.6   |  |
| 25火 | ミルクパン<br>ポークビーンズ<br>野菜ソテー                  | ○  | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン                                | ミルクパン こめあぶら じゃがいも さとう パター                      | セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ こまつな キャベツ コーン         | 584          | 16.8      | 32.1   |  |
| 26水 | 麦ごはん<br>マーボーなす<br>ちゅうかふう大根                 | ○  | ぎゅうにゅう ぶたひき くに みそ                                   | おむぎ こめ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろうごま             | しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たらこ たけのこ ほししいたけ セロリー にんにく だいこん きゅうり     | 607          | 13.4      | 27.3   |  |
| 27木 | ジャンバラヤ<br>いかのハーブ焼き<br>ポテトスープ               | ○  | ぶたひき くに ウィンナー ぎゅうにゅう いか ベーコン                        | こめ パター こめあぶら オリーブゆ じゃがいも                       | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン こまつな セロリー                | 620          | 15.9      | 24.7   |  |
| 28金 | ごはん<br>ぶた肉のしょうが焼き<br>とさきゅうり むらくも汁          | ○  | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とり くに とうふ たまご                     | こめ こめあぶら さとう でんぱん かたくりこ                        | たまねぎ しょうが きゅうり ほししいたけ にんじん こまつな ねぎ                        | 615          | 18.0      | 26.0   |  |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

| 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    |                   |                   |      | 食物繊維 |
|-----|-------|--------------|--------------|-------|-------|--------|-----|---------|-------------------|-------------------|------|------|
|     | kcal  | %            | %            | g     | mg    | mg     | mg  | A /μgRE | B <sub>1</sub> mg | B <sub>2</sub> mg | C mg | g    |
| 平均値 | 620   | 15.8         | 26.6         | 2.5   | 317   | 95.0   | 1.9 | 245     | 0.40              | 0.49              | 27   | 4.0  |
| 基準値 | 650   | エネルギーの13~20% | エネルギーの25~30% | 2未満   | 350   | 50.0   | 3.0 | 200     | 0.40              | 0.40              | 20   | 5以上  |

## ～6月は食育月間、毎月19日は食育の日です～

6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。



### ～こんげつのもくひょう～

- よく噛んで食べよう
- 歯を丈夫にする食べ物について考えよう