

6月のこんだて表

平成27年5月29日
練馬区立春日小学校
栄養士 加藤 史帆

日	曜日	牛乳	献立名	だし	おもな食品とはたらき			栄養価
					赤 (血や肉、骨や歯をつくる)	黄 (力のもとになる)	緑 (体の調子をととのえる)	
1	月		振替休日					
2	火	MILK	ハヤシライス 冷凍みかん	豚ばら 牛乳 クリーム	精白米 おおむぎ 薄力粉 上白糖 中ざら糖 サラダ油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 みかん マッシュルーム(缶詰) グリンピース(冷凍)	エネルギー 676 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.9 g	
3	水	MILK	ごはん 生揚げの五目煮 わかめの和風サラダ	豚小間 生揚げ うずら卵 牛乳 乾燥わかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油	にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 はくさい もやし きゅうり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g	
4	木	MILK	麦ごはん 魚の文化干し ファイバーサラダ 根菜汁	さば 木綿豆腐 米みそ 牛乳 乾燥わかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも サラダ油 ごま油	にんじん 切干しだいこん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g	
5	金	ヨーグルト	ジャージャー麺 中華スープ	豚ひき肉 米みそ 鶏肉モモ ヨーグルト	上白糖 三温糖 かたくり粉 蒸し中華めん ごま油 ごま サラダ油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 たけのこ(水煮) 干し椎茸 もやし きゅうり はくさい ねぎ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.8 g	
8	月	MILK	パンパン 魚のマリアナソース 野菜のマリネ イタリアンスープ	めかじき ベーコン 鶏肉モモ 卵 牛乳 粉チーズ	パンパン かたくり粉 上白糖 じゃがいも パン粉 揚げ油 サラダ油	にんじん こまつな しょうが キャベツ 黄ピーマン セロリー 玉葱 とうもろこし缶詰(ホル)	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.8 g	
9	火	MILK	焼き鳥ごはん きゅうりのポン酢和え 麩のすまし汁	鶏肉モモ かつお削り節 絹ごし豆腐 牛乳 乾燥わかめ	精白米 おおむぎ 中ざら糖 水あめ 上白糖 焼きふ サラダ油	にんじん こまつな しょうが ねぎ きゅうり レモン だいこん たけのこ(水煮) 干し椎茸	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g	
10	水	MILK	カラフルポーク丼 広東スープ	豚小間 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 はるさめ(乾) サラダ油 ごま油	赤ピーマン 青ピーマン にんじん チンゲンツァイ 玉葱 黄ピーマン たけのこ(水煮) しょうが 干し椎茸 はくさい	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.9 g	
11	木	MILK	ごはん カレー肉じゃが じゃこのふりかけ	豚小間 油揚げ かつお節 牛乳 ちりめん雑魚 あおのり	精白米 こんにやく じゃがいも 上白糖 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 玉葱	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g	
12	金	MILK	シーフードピラフ ジャーマンポテト 野菜スープ	むきえび いか ベーコン 豚小間 大豆 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 有塩バター サラダ油	パセリ にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム(缶詰) グリンピース(冷凍) 干し椎茸 はくさい	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g	
15	月	MILK	わかめごはん 豆腐とえびの中華煮 野菜のナムル	むきえび 木綿豆腐 豚小間 牛乳 混ぜ込みわかめ	精白米 おおむぎ かたくり粉 上白糖 ごま油 サラダ油 ごま	にんじん こまつな しょうが たけのこ(水煮) はくさい ねぎ もやし	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g	
16	火	MILK	麦ごはん ひじき入り卵焼き 野菜の生姜醤油和え けんちん汁	鶏ひき肉 卵 豚小間 木綿豆腐 牛乳 ひじき	精白米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも こんにやく サラダ油	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.3 g	
17	水	MILK	ピピンパ カリポリ漬け 豆腐のスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏小間肉 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 サラダ油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし だいこん きゅうり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g	
18	木	MILK	きな粉揚げパン 肉団子スープ くだもの	きな粉 豚ひき肉 卵 木綿豆腐 牛乳	ミルクパン 上白糖 かたくり粉 はるさめ 揚げ油 ごま油	にんじん なら ねぎ しょうが 干し椎茸 はくさい さくらんぼ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g	
19	金	MILK	たこめし 舟きゅうり 豚汁	油揚げ まだこ 豚小間 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ 三温糖 こんにやく じゃがいも サラダ油	にんじん ごぼう しょうが きゅうり だいこん ねぎ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.0 g	
22	月	MILK	ごはん ハンバーグトマトソース パセリポテト 洋風野菜スープ	大豆 豚ひき肉 卵 鶏小間肉 牛乳 調理用牛乳	精白米 パン粉 上白糖 じゃがいも	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g	
23	火	MILK	おろしスパゲッティー コーンサラダ あじさいゼリー	まぐろ缶詰 牛乳 刻みのり	スパゲッティー 三温糖 上白糖 オリーブ油 サラダ油	だいこん ぶなしめじ きゅうり キャベツ とうもろこし缶詰(ホル) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g	
24	水	MILK	家常豆腐丼 わかめスープ	豚小間 生揚げ 米みそ 木綿豆腐 鶏小間肉 牛乳 乾燥わかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油 白ごま	にんじん にんにく キャベツ たけのこ(水煮) ねぎ しょうが	エネルギー 645 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.1 g	
25	木	MILK	麦ごはん 鯛の梅煮 野菜のごま酢和え じゃがいもの味噌汁	いわし 油揚げ 米みそ 牛乳 出し昆布	精白米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも ごま	にんじん うめ キャベツ もやし 玉葱 ねぎ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g	
26	金	MILK	ジャンバラヤ 枝豆 とうもろこしのスープ	鶏小間肉 むきえび ウィンナー 卵 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも かたくり粉 有塩バター サラダ油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン パセリ にんにく 玉葱 黄ピーマン えだまめ とうもろこし缶詰	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.0 g	
29	月	MILK	大豆ひじきごはん 焼きししゃも 五目野菜汁	油揚げ 大豆 鶏肉モモ 豚小間 牛乳 ひじき ししゃも	精白米 おおむぎ 三温糖 サラダ油 ごま油	にんじん なら 干し椎茸 はくさい グリンピース(冷凍) もやし ねぎ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.4 g	
30	火	MILK	麦ごはん 豚のしょうが焼き 野菜の爽やか和え 豆腐の味噌汁	豚モモ 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 サラダ油 白ごま	にんじん 青ピーマン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ レモン ねぎ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.4 g	

●食材料の都合により、献立を変更することがあります。



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

1人1回当たりの平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μ gRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)
月平均	609	26	19	341	2	258	4	5	28	2.9	4	92	3
学校給食 摂取基準	640	24 (18~32)	18~21 (25%~30%)	350 (目標値380)	3	170 (140~420)	0.4	0.4	20	2.5未満	5	80	2