

6がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	主な材料とその働き						栄養量	
								赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
								1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
15	月	きゅうしょく かいし	○	ドライカレー				豚ひき肉 大豆	★牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油	563	13.5
16	火		○	まーぼーどうふどん				豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん にはら	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	603	15.8
17	水		○	おろしぶたどん				豚肉	★牛乳	にんじん にはら	生姜 たまねぎ 大根	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉	米油	615	13.8
18	木		○	ケチャップライス	だいずいりポトフ			ウインナー 豚肉 大豆	★牛乳	トマトジュース にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく 生姜 キャベツ	米 大麦 じゃが芋	米油	581	14.2
19	金		○	ひじきごはん	とんじる			とり肉 油揚げ 豚肉 みそ	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	556	15.1
22	月		○	ガーリックライス	とりにくのポトフ			ベーコン とり肉 ウインナー	★牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ	米 大麦 じゃが芋	米油 ★バター	579	12.8
23	火		○	ぶたとごぼうの まぜごはん	いもだんごじる			豚ひき肉 油揚げ とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油	557	14.4
24	水	ねりまキャベツ いっせいきゅうしょく	○	ホイコーローどん				豚肉 みそ	★牛乳	にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	米 大麦 片栗粉	米油 ごま油	593	12.4
25	木		○	こぎつねごはん	けんちんじる			鶏ひき肉 油揚げ とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	564	15.5
26	金		○	ツナトースト	ポークビーンズ			★まぐろ缶 豚肉 いんげん豆	★チーズ ★牛乳	ピーマン にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ にんにく	★食パン じゃが芋 砂糖 小麦粉	米油 ★バター	629	16.3
29	月		○	チキンカレーライス				とり肉	★牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 りんご 砂糖	米油 ★バター	653	11.2
30	火		○	プルコギどん				豚肉	★牛乳	にんじん にはら	たまねぎ もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	586	15.6

※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。
※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月分平均	590	14.2	27.5	292	1.6	208	0.39	0.44	25	1.9	4.0
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

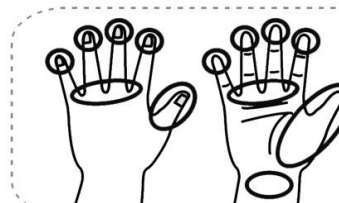


6月の献立について

- 練馬区からの指示により、学校再開後の給食は感染リスクをできるだけ減らした「配膳の簡易な献立」としてあります。具体的には、「丼もの(ご飯+具)」や「具入りの主食+具沢山の汁物」など、できるだけ配膳の手数を減らすため2食缶の献立で対応します。
- 牛乳は毎日提供します。
- 通常の給食に比べてカルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維などの栄養価が不足した献立となります。ご家庭において、これらの栄養素を多く含む野菜や小魚、乳製品等の積極的な摂取をお願いいたします。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。