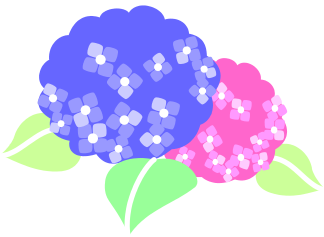

６月の献立

令和２年度　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
15	月	ぶどうパン　牛乳 マカロニミートグラタン	牛乳　鶏肉　豚肉 チーズ	ぶどうパン マカロニ　米油	にんにく　たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	565	15.5	29.5
16	火	こぎつねごはん　牛乳 肉団子入りみそ汁	豚肉　油揚げ　牛乳 鶏肉　みそ	米　もち米　米油 砂糖　片栗粉	生姜　にんじん　ねぎ キャベツ　もやし　小松菜 グリンピース	596	17.1	31.1
17	水	ポークカレー ミルクコーヒー	豚肉　コーヒー牛乳	米　発芽玄米　米油 じゃが芋　バター 小麦粉　ざらめ	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　トマトピューレ りんご	652	11.6	26.8
18	木	プルコギ丼　牛乳 冷凍パイン	豚肉　牛乳	米　米油　砂糖 ごま油	たまねぎ　にんじん もやし　りんご　生姜 にんにく　にら 冷凍パイン	605	14.4	25.1
19	金	エビピラフ　牛乳 白いんげん豆と野菜のスープ	えび　鶏肉　牛乳 ベーコン　ウインナー いんげん豆	米　米油　バター オリーブ油	たまねぎ　にんじん コーン　グリンピース キャベツ　小松菜	623	14.2	32.9
22	月	わかめごはん　牛乳 棒ぎょうざ　コーンスープ	わかめ　牛乳　豚肉 鶏肉　卵	米　ぎょうざの皮 春雨　片栗粉 ごま油　米油	にんにく　生姜　にら 干ししいたけ　白菜 にんじん　たまねぎ キャベツ　コーン　小松菜	624	15.5	28.1
23	火	コッペパン　いちごジャム 牛乳　イタリアンスープ 鶏肉のバーベキューソース	牛乳　鶏肉　卵 ベーコン　チーズ	コッペパン いちごジャム　砂糖 米油　じゃが芋	にんにく　りんご　ねぎ レモン　にんじん　コーン キャベツ　たまねぎ　小松菜	597	17.9	35.0
24	水	ごはん　牛乳 キャベツたっぷりミートローフ 呉汁	牛乳　豚肉　卵　鶏肉 大豆　みそ　豆腐	米　パン粉　米油	キャベツ　にんじん コーン　グリンピース 大根　白菜　小松菜　ねぎ	670	17.4	30.2
25	木	おろしツナスパゲティ　牛乳 ほうれん草サラダ ブルーベリーマフィン	まぐろ缶　のり 牛乳　卵	スパゲティ　オリーブ油 砂糖　米油　小麦粉 バター　粉糖	パセリ粉　大根　にんじん もやし　たまねぎ ほうれん草　ブルーベリー	715	14.0	32.5
26	金	じゃことごまのごはん 牛乳　千草焼き 里芋とごぼうの味噌汁	しらす干し　牛乳 鶏肉　ひじき　卵 厚揚げ　みそ	米　ごま　米油 砂糖　里芋	たまねぎ　にんじん ほうれん草　ごぼう 白菜　大根　ねぎ	598	17.1	29.0
29	月	豚肉とごぼうのごはん　牛乳 魚のあずま煮　野菜スープ	豚肉　昆布　牛乳 ホキ　油揚げ　豆腐	米　米油　砂糖 片栗粉　ごま　ごま油	ごぼう　にんじん　大根 もやし　小松菜　ねぎ	619	16.6	30.5
30	火	ごはん　牛乳　のりの佃煮 肉豆腐　キャベツのおかか和え	牛乳　のり　豚肉 なると　豆腐 かつお節	米　砂糖　米油 こんにゃく　焼きふ	たまねぎ　ねぎ　にんじん キャベツ　ほうれん草 しめじ	622	17.9	23.2

献立紹介

15(月)
いよいよ給食が始まります！初日はパンとグラタンです。

18(木)
冷凍パイン
新型コロナウイルスの感染予防対策で、生の果物の提供を一時的に中止しています。代わりに個包装の冷凍パインを出します。

24(水)
キャベツたっぷりミートローフ
練馬キャベツの一斉給食です。
練馬区内産のキャベツを練馬区の小・中学校で一斉に食べます。

25(木)
ブルーベリーマフィン
都内で生産されたブルーベリーを使ってマフィンを作ります。

※　食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

※　新型コロナ感染症の予防対策として、皿数を制限し、盛り付け等が簡便に行えるような献立となっています。

６月の給食目標は、『衛生に気をつけて食事をしよう』です。

６月は梅雨の季節です。気温と湿度が高くなり食中毒が発生しやすい季節でもあります。新型コロナウイルス感染予防のためにも、給食の時は、きちんと身の回りを片付けて、清潔にしましょう。石けんで手をきれいに洗い、きれいなハンカチでしっかりふきましょう。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	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)
今月の平均	636	15.5	29.4	2.7	348	102	2.4	249	0.36	0.52	30	4.4
学校給食摂取基準	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	0.4	0.4	20	5以上

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク