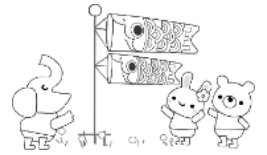




6月の献立



令和4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			栄 養 量			献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1	水	磯おこわ 牛乳 いわのかりんとう揚げ 生揚げと野菜のみそ汁	油揚げ ひじき あさり 昆布 大豆 牛乳 いわ わかめ 厚揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 こま じゃが芋	にんじん 生姜 たまねぎ ねぎ	623	18.5	27.0	3(金) 運動会応援献立 明日の運動会でみんなに成長してほしいという願いを込めて、カツカレーライスを作ります。デザートは、紅白のゼリーです。
2	木	ジャージャー麺 牛乳 春雨の中華和え	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	中華麺 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 米油 こま	もやし 干しいたげ にんじん 生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり にんにく だけのこ	573	17.2	31.3	
3	金	カツカレーライス 牛乳 カントリーサラダ 紅白ゼリー	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 寒天	米 押麦 小麦粉 パター じゃが芋 ハン粉 カルピス コーンフレーク 米油 砂糖 はちみつ アセロラジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン こま りんご	750	15.4	29.2	
7	火	ごはん 牛乳 豆あじの唐揚げ 野菜と竹輪のきんぴら 肉団子入りみそ汁	牛乳 あじ 竹輪 鶏肉 みそ	米 小麦粉 片栗粉 米油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく こま 大根 ねぎ にんじん れんこん キャベツ もやし 小松菜	593	17.4	31.4	6(月) 運動会の振替休業日のため、学校はお休みです。
8	水	練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 きくらげのスープ くだもの(さくらんぼ)	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干しいたげ たまねぎ もやし きくらげ さくらんぼ	603	16.3	27.0	7(火) 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯の健康のために丸ごと食べられる豆あじや、カルシウムが多い食材を取り入れ、よくかんで食事をするよう、かみ応えのある献立にしました。
9	木	フレンチトースト 牛乳 チキンピーズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 卵 鶏肉 大豆	食パン 砂糖 パター 米油 じゃが芋 小麦粉	にんにく セロリ パセリ たまねぎ にんじん 小松菜 コーン トマトピューレ キャベツ	603	15.9	40.9	
10	金	グリーンピースごはん 牛乳 揚げ豆腐 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	グリーンピース にんじん たまねぎ 大根 こま ねぎ 小松菜	617	17.6	34.4	
13	月	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 梅ドレッシングサラダ 五目みそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油	生姜 キャベツ きゅうり にんじん もやし 梅 ねぎ たまねぎ かまぼこ 小松菜	608	15.2	32.3	
14	火	練馬スナグティ 牛乳 アップルソースサラダ ブルーベリーマフィン	まぐろ缶 のり 牛乳 ひよこ豆 卵	スナグティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖	パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー りんご 大根 たまねぎ ブルーベリー	662	15.5	34.5	10(金) グリーンピースごはん 初夏が旬のグリーンピースを使ったごはんです。
15	水	ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ 五目旨煮 かみかみサラダ	牛乳 ひじき かつお節 うすら卵 さつまいも 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 こま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油 こま	こま れんこん にんじん 干しいたげ さやいんげん 切干大根 もやし きゅうり	602	15.8	29.0	
16	木	キムチチャーハン 牛乳 トック 野菜チップス	焼き豚 牛乳 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 こま ごま油 トック さつま芋 じゃが芋	にんじん ねぎ キムチ にんにく 生姜 干しいたげ たまねぎ だけのこ 大根 とうな こま かまぼこ れんこん	622	14.5	32.8	8(水) 練馬キャベツの 回鍋肉丼 毎年6月と11月に実施されている練馬キャベツの斉給食です。練馬区内産のキャベツを練馬区の小・中学校で一緒に食べます。
17	金	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 具だくさんみそ汁 和風サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 厚揚げ みそ かつお節	米 ハン粉 砂糖 米油 ごま油 こま	たまねぎ 大根 キャベツ もやし 小松菜	585	17.4	30.6	さくらんぼ この時期が旬のさくらんぼです。
20	月	奄美の鶏飯 牛乳 キャベツのおかか和え 大学芋	鶏肉 卵 牛乳 かつお節	米 米油 砂糖 こま さつま芋 みずあめ	干しいたげ つぼ責け 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	574	14.6	25.1	
21	火	ピピンバ 牛乳 ワカメスープ 抹茶ムース	豚肉 卵 牛乳 豆腐 わかめ アガー 生クリーム	米 米油 春雨 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ だけのこ ねぎ	616	14.9	37.8	
22	水	衣笠うどん 牛乳 大豆と野菜のかき揚げ	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 大豆 いわ 桜えび	うどん 片栗粉 米粉 米油	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 こま さやいんげん	641	18.7	40.0	13(月) いわしの蒲焼き 梅ドレッシングサラダ 入梅こちなので、ねり梅を使ったドレッシングのサラダをします。また入梅いわしといわゆる、この時期においしいいわしを使います。
23	木	わかめごはん 牛乳 春巻き 中華風コーンスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 春巻きの皮 米油 春雨 片栗粉 ごま油 小麦粉	にんにく 生姜 だけのこ にんじん キャベツ コーン 干しいたげ ねぎ 小松菜	609	15.6	29.0	
24	金	ごはん 牛乳 肉豆腐 キャベツの甘みそかけ	牛乳 豚肉 なると 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ 小松菜	594	17.0	30.2	
27	月	コーンピラフ 牛乳 ハムと卵のキッシュ マカロニスープ	鶏肉 牛乳 ハム 卵 生クリーム チーズ ベーコン	米 米油 パター じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ パセリ マッシュルーム グリーンピース	654	16.3	39.8	
28	火	えびグラタン 牛乳 白いんげん豆と野菜のスープ フレンチサラダ	えび 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	ミルクパン じゃが芋 米油 パター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり コーン りんご	599	16.4	41.6	奄美の鶏飯 奄美の鶏飯は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。島ではバイヤの漬物を使うそうですが、東京ではあまり出回っていないので、つぼ責けを使って作ります。
29	水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 パリパリサラダ	豚肉 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん いら だけのこ 白菜 きゅうり 干しいたげ 大根	580	15.1	27.9	
30	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 沢煮碗 ごま和え	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく こま	生姜 大根 白菜 にんじん こま だけのこ ねぎ 小松菜 もやし	605	18.0	30.3	

※ 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。