

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (%)
3	火	ピラフ スパイシーチキン リボンマカロニスープ ぶどうゼリー	○	とりにく ギョウにゅう アガー	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ マヨネーズ(卵なし) さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ セロリー キャベツ こまつな ぶどうジュース	606	17.4
4	水	むぎ 麦ごはん じゃーちゃんどうふ 家常豆腐 き ちゅうかあ きわかめの中華和え くだもの(すいか)	○	ギョウにゅう ぶたにく みそ あつあげ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんにく キャベツ さやいんげん もやし こまつな すいか	573	16.5
5	木	ごはん いかのチリソース ナムル はるさめ 春雨スープ	○	ギョウにゅう いか ぶたにく なんと	こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ	557	18.4
6	金	むぎ 麦ごはん さわらのごまみそ焼き やさい 野菜のあっさり和え 具だくさん汁	○	ギョウにゅう さわら みそ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう ごま こめあぶら	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう だいこん しめじ はくさい	540	20.2
9	月	ひじきごはん こまい 氷下魚のから揚げ しる キャベツのみそ汁	○	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ギョウにゅう こまい みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら かたくりこ こむぎこ	にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ こまつな	554	18.5
10	火	にゅうばい にち ♪入梅(11日)♪ おやこどん やさい うめあ 親子丼 野菜の梅和え あじさいゼリー	○	とりにく あぶらあげ たまご ギョウにゅう かんてん	こめ おおむぎ さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな だいこん きゅうり うめ ぶどうジュース	600	16.4
11	水	ねりまさん しようび ♪練馬産キャベツ使用日♪ ねりまさん 練馬産キャベツのホイコーロー丼 のりポテト	○	ぶたにく ギョウにゅう あおのり	こめ おおむぎ さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ピーマン あかピーマン	593	14.4
12	木	セサミトースト コーンシチュー バジドレサラダ	○	ギョウにゅう ベーコン とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	しょくパン バター ごま さとう こめあぶら グラニューとう じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	611	13.7
13	金	むぎ 麦ごはん ししゃものカレー揚げ じゃがいもと大根のそぼろ煮 い わかめ入りサラダ	○	ギョウにゅう ししゃも ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう てんぷん かたくりこ はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	637	14.8

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

6月は食育月間です

未来を担う子供たちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子供だけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まで全ての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかりと食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など



6月の献立

(後半)

令和7年度 練馬区立北原小学校

家庭数配布

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量(中学年)	
				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	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (%)
16	月	ひよこ豆のキーマカレー サウピカンサラダ	○	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	572	14.5
17	火	ごはん ちくさや 干草焼き あまからだいず こんさいじる 甘辛大豆 根菜汁	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん ごぼう こまつな だいこん	603	17.8
18	水	あんかけ焼きそば わかめポテト	○	ぶたにく いか ちくわ ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ	562	19.9
19	木	きなこ揚げパン にくだんご 肉団子スープ えのきサラダ	○	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく おから みそ とうふ	ねじりパン さとう グラニューとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら こめあぶら	しょうが ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ もやし えのきだけ たまねぎ	555	16.6
20	金	♪夏至(21日)♪ まめわかごはん にくどうふ あ 揚げたこ焼き	○	だいず ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たら たこ あおのり かつおぶし	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しらたき やきふ かたくりこ こむぎこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ こまつな しょうが ねぎ たけのこ	622	20.9
23	月	タコライス もずくとたまごスープ くだもの(パイナップル)	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく たまご	こめ こめあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ セロリー トマトかん ピーマン キャベツ レタス にんじん えのきだけ こまつな パインアップル	624	18.8
24	火	サーモンクリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ	○	ベーコン ぎゅうにゅう さけ チーズ なまクリーム	スパゲティ こめあぶら オリーブゆ バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ レモン	583	17.2
25	水	ごはん さけ たつたあ 鮭の竜田揚げ だいず いそに よしのじる 大豆の磯煮 吉野汁	○	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ だいず とりにく とうふ	こめ かたくりこ こめあぶら さとう でんぶん	にんじん さやいんげん だいこん ほししいたけ こまつな	617	20.3
26	木	♪練馬産じゃがいも使用日♪ むぎ 麦ごはん しおにく 塩肉じゃが い わふう じゃこ入り和風サラダ のりの佃煮	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ のり こんぶ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	559	15.9
27	金	ごはん えだまめだいず 枝豆と大豆のハンバーグ コーン入りお浸し わかめのみそ汁	○	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ こめあぶら パンこ	えだまめ たまねぎ こまつな にんじん もやし コーン だいこん ねぎ	538	17.8
30	月	まつぶた寿司 とうふ 豆腐のすまし汁 みなづき 水無月	○	さば たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ さとう こめあぶら こむぎこ じょうしんこ あまなっとう	にんじん かんぴょう さやえんどう ねぎ えのきだけ こまつな	542	15.5

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
6月平均 (中学年)	582	17.3	33	2.3	344	90	2.1	200	0.28	0.45	14	5.5

5月の食材の主な産地

牛乳 (東京 群馬 山梨 岩手 秋田 宮城 山形 北海道)
米 (宮城) 豚肉 (北海道・青森・岩手・茨城・群馬)
鶏肉 (岩手・宮崎) かつお (宮城) サケ (北海道)
さわら (韓国・対馬) さば (ルウエー) たら (ロシア)
きびなご (長崎) ししゃも (ルウエー) 鶏卵 (栃木)

里芋 (愛媛)
キャベツ (愛知)
大根 (千葉)
白菜 (茨城)
きゅうり (宮崎)
にら (千葉)

じゃがいも (鹿児島)
人参 (徳島)
ねぎ (練馬・茨城)
ごぼう (青森)
ピーマン (茨城)
めろん (茨城)

玉ねぎ (北海道・兵庫)
さやいんげん (沖縄)
チンゲン菜 (千葉・静岡)
アスパラガス (長野・栃木)
小松菜 (練馬・足立)
デコポン (熊本)

お知らせ

◎連続して5食以上欠食される場合は、事前に『給食停止届』をご提出ください。

※『給食停止届』は、学校のホームページよりダウンロードできます。



【早寝早起き朝ごはん】シンボルマーク