



令和6年度 6月のこんだて



家庭数配布

大泉小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
			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月		*ツナカレーピラフ *きゃべつのキッシュ風 *ペイザンヌスープ	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★クリーム ★チーズ とりにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ パセリ セロリー かぶ かぶ (は)	619	15.7						
4火		*七分づきごはん *鯛の梅煮 かみかみ給食 *ごぼうの甘辛煮 *吉野汁	★ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ さとう かたくりこ あぶら しろこ ま じゃがいも	ねりうめ ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	604	17.7						
5水		*七分づきごはん *のりの佃煮 練馬キャベツの日 *お好みバーグ *どさんこ汁	★ぎゅうにゅう のり とりにく だいす あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	こめ さとう こめこパンこめこめはち みつ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん えのきたけ コーン	638	18.4						
6木		*スパゲティナポリタン *アスパラガスのサラダ *ブルーベリーマフィン	ベーコン ぶたにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご	★スパゲティ こめぬかあぶら さとう ★バター ★こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ ビーマン キャベツ コーン アスパラガス レモン ブルーベリー	672	14.9						
7金		*かつおめし *生揚げの味噌チーズ焼き 高知の郷土料理 *新玉葱の味噌汁 *河内晩柑	かつお かつおぶし ★ぎゅうにゅう あつあげ ★チーズ みそ あぶらあげ わかめ	こめ もちこめ さとう じゃがいも	しょうが こねぎ たまねぎ かわちばんかん	596	18.4						
10月		*七分づきごはん *飲むヨーグルト *畑のお肉ヤンニョムソース *はっと汁	★ヨーグルト だいす とりにく あぶらあげ	こめ こめこ あぶら さとう しろこま しろすりこま しらたまご ★こむぎこ	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん まいだけ はくさい ねぎ こまつな	614	15.4						
11火		*食パン *カルビスクリーム *ビーマンの肉詰めトマトス *イタリアンスープ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ぶたひきにく ベーコン とりにく ★チーズ ★たまご	★しょくパン グラニューとう でんぷん ★バター ★カルビス こめこパンこ さとう こめぬかあぶら ★パンこ	たまねぎ ビーマン トマトビュレ にんにく にんじん コーン チンゲンサイ	636	18.2						
12水		*ポークカレーライス *コールスロー *カラオレンジ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがい も ★バター なたねあぶら ★こむぎこ ら りんご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン オレンジ	672	11.8						
13木		*鶏ごぼうごはん *まさごあげ *大根のみそ汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ★しらすし わかめ みそ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう こめこ あぶら でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ みつば だいこん えのきたけ	594	17.1						
14金		*親子丼 *かぶの昆布漬け *あじさいゼリー	とりにく かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう しおこんぶ かんてん アガー	こめ むぎ さとう ★カルビス	たまねぎ ほししいたけ みつば かぶ かぶ (は) にんじん ぶどうジュース レモン	603	16.3						
17月		*ゴマごはん *カマスのレモンソース焼き *太平燕(タイビーエン)	★ぎゅうにゅう かます かんてん ぶたにく なると ★うすらたまご いか ★えび	こめ くるごま ★バター さとう こめぬかあぶら はるさめ こめあぶら	たまねぎ レモン にんにく しょうが にんじん はくさい もやし チンゲンサイ	601	19.0						
18火		*焼きピロシキ *チキンポトフ *河内晩柑	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりもも ベーコン ワインナー	★まるパン こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ パセリ かわちばんかん	575	18.1						
19水		*七分づきごはん *麻婆豆腐 *ミニトマト *かぼちゃの包み揚げ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ ★なまクリーム ★クリームチーズ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ★ぎょうざのかわ ★こむぎ こ あぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ なら ★ミニトマト かぼちゃ レーズン	641	14.7						
20木		*ガバオライス(タイ料理) 小中連携献立 *にらと春雨のスープ *メロン <small>大泉小・大泉6小・大泉東小・大泉中のコラボ献立</small>	とりにく だいす ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら はるさ め	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ セロリー パプリカ ビーマン あかビーマン もやし ねぎ なら ★メロン	615	16.9						
21金		*梅茶漬け 夏至(げし) *ポテたこ焼き *舟きゅうり	★ちりめんじゃこ かつおぶしのり ★ぎゅうにゅう たこ あおのり	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ はちみつ さとう	かりかりうめ えだめめ しょうが ねぎ きゅうり	587	15.5						
24月		*七分づきごはん *ホイコーロー *揚げじゃがサラダ	★ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ビーマン きゅうり	585	15.3						
25火		*七分づきごはん *かつおでんぶ *真珠団子 *かきたま汁	★ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたひきにく だいす とりにく とうふ ★たまご	こめ さとう しろこま かたくりこ ごまあぶら もちこめ	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	629	18.0						
26水		*ジャージャー麺 *サイダージュレ	みそ ぶたひきにく だいす ★ぎゅうにゅう アガー	★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら スイーツこんにゃ く ジュース	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ★ももかん りんごかん みかんかん レモン	594	15.8						
27木		*梅ごぼん *あじフライ *豚汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう あじ ★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ きび あぶら ★こむぎこ ★パンこ さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	かりかりうめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	610	18.4						
28金		*あんかけチャーハン *キャベツのあっさりあえ *冷凍みかん	★たまご ぶたにく なると ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ むぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぷん しろすりこま しろこま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ こまつな みかん	604	14.8						

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	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)
平均値	614	16.5	30.8	2.8	322	99	2.3	196	0.33	0.44	19	6.0
基準値	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	0.40	0.40	25	4.5以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



食中毒をふせぐ 3つのポイント

つけない



ふやさない



やっつける



「つけない」ためには、手はせっけんでしっかりと洗いま
す。「ふやさない」ためには生鮮食品や惣菜は、購入後な
るべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、
肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。