

6月の献立表

平成23年度
練馬区立大泉東小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 主な食品とはたらき | | | エネルギー |
|----|----|----|----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| | | | | 赤 血や肉、骨や歯を作る | 黄 熱や力のもとになる | 緑 体の調子を整える | タンパク質 |
| 1 | 水 | ○ | チンジャオロースどん ・サンラータン・そくせきづけ | 牛乳、豚肉、豆腐、卵 | 米、麦、砂糖、片栗粉、油、ごま油 | 人参、三つ葉、にんにく、玉葱、筍、キャベツ、きゅうり、赤、黄、青ピーマン | 646kcal 27.3g |
| 2 | 木 | ○ | セルフホットドック ・ポイルキャベツ・ミネストローネスープ | 牛乳、ウインナー、ベーコン、ひよこ豆 | コッペパン、砂糖、ジャガ芋、油 | 人参、トマト缶、玉葱、にんにく、セロリ | 664kcal 25.8g |
| 3 | 金 | ○ | チキンとまめのカレーライス ・ふくじんづけ・カミカミサラダ | 牛乳、鶏肉、ひよこ豆、大豆、するめいか | 米、麦、ジャガ芋、小麦粉、ざらめ糖、チャツネ、油、バター | 人参、インゲン、にんにく、生姜、玉葱、大根、福神漬け | 679kcal 20.5g |
| 6 | 月 | ○ | わかめごはん ・れんこんのいりに・だいこんのゆかりあえ ・しらたまいりすましじる | 牛乳、鶏肉、竹輪 | 米、麦、こんにゃく、ジャガ芋、砂糖、白玉粉、油、炒りごま | 人参、さやエンドウ、ゆかり、ごぼう、大根、胡瓜、葱、蓮根 | 669kcal 24.7g |
| 7 | 火 | ○ | ねりますパゲティ ・けんこうサラダ・くだもの | 牛乳、ツナ缶、油揚げ、刻み海苔、ひじき | 砂糖、オリーブ油、油 | 人参、小松菜、大根、胡瓜、コーン、バナナ | 634kcal 23.0g |
| 8 | 水 | ○ | ごはん ・さんまのうめに・キャベツときゅうりのあえもの ・じゃがいもとうふのみそじる | 牛乳、さんま、昆布、味噌、豆腐、 | 米、麦、砂糖、ジャガ芋 | 人参、生姜、葱、梅干し、キャベ、きゅうり | 664kcal 27.1g |
| 9 | 木 | ○ | ココアあげパン ・はくさいとえびのスープに・コーンポテト | 牛乳、えび、鶏肉、卵 | ミルクパン、グラニュー糖、春雨、パン粉、油 | 人参、小松菜、白菜、筍、玉葱、生姜、コーン | 609kcal 24.9g |
| 10 | 金 | ○ | ななこくごはん ・さわらのさいきょうやき・ゆでやさいのからししょうゆ ・じゃがいもたまねぎのみそじる | 牛乳、小豆、鯖、味噌、豆腐 | 米、麦、もち米、あわ、きび、砂糖、ごま油、油、炒りごま | 人参、小松菜、キャベツ、きゅうり、大根、玉葱 | 611kcal 28.6g |
| 13 | 月 | ○ | ごはん ・さばのみぞれかけ・ごまあえ・とうふとワカメのみそじる | 牛乳、鯖、豆腐、味噌、ワカメ | 米、麦、片栗粉、砂糖、油、炒りごま | 人参、小松菜、生姜、大根、キャベツ、もやし | 654kcal 28.1g |
| 14 | 火 | ○ | ぶどうパン ・スパニッシュオムレツ・しろいんげんまめとやさいのスープ | 牛乳、ベーコン、卵、豚肉、白インゲン豆 | ぶどうパン、ジャガ芋、油 | 人参、小松菜、玉葱、にんにく、キャベツ | 665kcal 27.3g |
| 15 | 水 | ○ | バターライスのクリームソースかけ ・じゃこワカメサラダ | 牛乳、鶏肉、えび、じゃこ、生クリーム、ワカメ | 米、麦、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油 | 人参、玉葱、マッシュルーム、もやし、キャベツ | 648kcal 24.4g |
| 16 | 木 | ○ | もやしラーメン ・にたまご・いためメンマ・アンニンどうふ | 牛乳、豚肉、うずら卵、生クリーム | 中華めん、砂糖、油、ごま油 | 人参、ニラ、にんにく、生姜、白菜、もやし、葱、シナチク | 608kcal 24.0g |
| 17 | 金 | ○ | のぎわなチャーハン ・とりにくのさっぱりに・ひじきスープ | 牛乳、豚肉、ハム、鶏肉、ひじき | 米、麦、砂糖、油、ごま油 | 野沢菜、人参、生姜、葱、キャベツ、コーン | 635kcal 27.3g |
| 20 | 月 | ○ | さんしょくそぼろごはん ・ベーコンとやさいのスープ | 牛乳、鶏肉、卵、ベーコン | 米、麦、砂糖、ジャガ芋、油 | 人参、小松菜、パセリ、生姜、もやし、玉葱、コーン | 669kcal 30.9g |
| 21 | 火 | ○ | ハニートースト ・トマトシチュー・くだもの | 牛乳、豚肉、インゲン豆 | 食パン、ハチミツ、ジャガ芋、小麦粉、マーガリン、油、バター | 人参、にんにく、生姜、玉葱、グリーンピース、びわ | 637kcal 20.3g |
| 22 | 水 | ○ | ごはん ・わふうハンバーグ・もやしとワカメのごまずあえ ・えのきいりやさいスープ | 豚肉、鶏肉、豆腐、卵、ベーコン、ワカメ | 米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま油、炒りごま、油 | 人参、にんにく、筍、もやし、小松菜、玉葱、キャベツ、エノキタケ | 624kcal 26.7g |
| 23 | 木 | ○ | きつねうどん ・さつまいもフリッター・くだもの | 牛乳、油揚げ、豚肉、卵、昆布、青のり | 冷凍うどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、油 | 人参、小松菜、大根、葱、冷凍みかん | 682kcal 19.4g |
| 24 | 金 | ○ | こうやごはん ・やきししゃも・つみれじる | 牛乳、鶏肉、油揚げ、高野豆腐、味噌、ししゃも鱈すり身 | 米、麦、砂糖、ジャガ芋、こんにゃく、片栗粉、油 | 人参、インゲン、小松菜、ごぼう、葱、大根、生姜 | 664kcal 34.6g |
| 27 | 月 | ○ | うめのかおりごはん ・さけのおしおやき・だいずのごもくに・だいこんのみそじる | 牛乳、鮭、豚肉、大豆、味噌、ワカメ | 米、麦、砂糖、炒りごま、油 | 人参、インゲン、小松菜、梅干し、ごぼう、玉葱、干し椎茸、大根 | 617kcal 31.7g |
| 28 | 火 | ○ | はいがパン ・マカロニのクリームに・くだもの | 牛乳、鶏肉、生クリーム、粉チーズ | 胚芽パン、小麦粉、油、バター | 人参、マッシュルーム、しめじ、玉葱、メロン | 633kcal 24.5g |
| 29 | 水 | ○ | ごはん ・あげギョウザ・キャベツときゅうりのキムチ・はるさめスープ | 牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 | 米、麦、餃子の皮、片栗粉、砂糖、春雨、ごま油、油 | ニラ、小松菜、人参、生姜、にんにく、キャベツ、葱、胡瓜、干し椎茸 | 634kcal 24.1g |
| 30 | 木 | ○ | ピザトースト ・ポトフ・くだもの | 牛乳、ベーコン、鶏肉、ウインナー、ピザチーズ | 食パン、ジャガ芋、油 | 人参、玉葱、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、ピーマン、さくらんぼ | 641kcal 26.0g |

★食材量の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

| | エネルギー・タンパク質 | | 脂質 | カルシウム | | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩 |
|-------|-------------|-------------|--------------------|------------|-----|----------------|-------|-------|-------|------|-------|----|
| | kcal | g | | mg | mg | | AugRE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 今月の平均 | 645 | 26 | 21.7 | 348 | 2.3 | 193 | 0.32 | 0.42 | 17 | 4.7 | 2.9 | |
| 摂取基準 | 660 | 20 13~28 | 摂取エネルギーの 25~30% | 350 380 | 3 | 140 140~420 | 0.4 | 0.5 | 23 | 6 | 2.5未満 | |

早寝 早起き 朝ごはん

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。