

6月の献立表

平成24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	金	○	むぎごはん ・てづくりふりかけ・れんこんとだいずのつくね・いなかじる	牛乳、昆布、じゃこ、大豆、豚肉、鶏肉、油揚げ	米、押し麦、砂糖、じゃが芋、油、ごま	人参、しその葉、蓮根、ごぼう、大根、ねぎ	639kcal ----- 33.5g
4	月	○	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、大豆、さきいか	米、麦、じゃが芋、小麦粉、ざらめ糖、チャツネ、油、バター	人参、いんげん、にんにく、生姜、玉ねぎ、大根、福神漬	681kcal ----- 19.6g
5	火	○	ガーリックトースト ・トマトシチュー・あじさいゼリー	牛乳、豚肉、いんげん豆、ゼラチン、寒天、カルピス	食パン、じゃが芋、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、バター	人参、にんにく、生姜、玉ねぎ、グリーンピース、ぶどうジュース	640kcal ----- 21.0g
6	水	○	ごはん ・さわらのむぎみそやき・ひじきのにももの・たまねぎのみそしる	牛乳、鯖、味噌、鶏肉、油揚げ、ひじき	米、麦、砂糖、じゃが芋、油、ごま	人参、小松菜、玉ねぎ	631kcal ----- 30.9g
7	木	○	シナモンあげパン ・はくさいとえびだんごのすーぷに・コーンポテト	牛乳、えび、鶏肉、卵	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、春雨、油	人参、小松菜、玉ねぎ白菜、竹の子、生姜、コーン	603kcal ----- 25.8g
8	金	○	マーボーどうふどん ・きつワカメのサラダ・くだもの	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、八丁味噌、茎ワカメ	米、麦、砂糖、くずでん粉、片栗粉、油、ごま油	人参、こら、にんにく、生姜、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、コーン、オレシジ	605kcal ----- 24.5g
11	月	○	キャロットライスのクリームソースかけ ・サウピカンサラダ	牛乳、鶏肉、えび、大豆、生クリーム	米、麦、小麦粉、じゃが芋、砂糖、バター、油、ごま油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ	668kcal ----- 21.3g
12	火	○	ピザトースト ・カレーポトフ・くだもの	牛乳、ベーコン、鶏肉、ウィンナー、ピザチーズ	食パン、じゃが芋、油	ピーマン、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、バナナ	670kcal ----- 25.8g
13	水	○	ジャンバラヤ ・ようふうたまごやき・ならともやしのスープ	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン、えび、卵、粉チーズ	米、麦、春雨、油、バター	トマト缶、赤ピーマン、青ピーマン、人参、玉ねぎ、小松菜、にんにく、セロリ、もやし	661kcal ----- 33.5g
14	木	○	ねりますパゲッティ ・カリポリサラダ・かたぬきチーズ	牛乳、ツナ缶、刻みのみり、チーズ	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、油	人参、大根、きゅうり、セロリ	660kcal ----- 26.7g
15	金	○	ごはん ・ししゃものなんばんづけ・キャベツのゆかりあえ・とんじる	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、ししゃも	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、油	人参、玉ねぎ、ゆかり、ねぎ、ピーマン、生姜、キャベツ、ごぼう	605kcal ----- 28.0g
18	月	○	ごはん ・さかなのさざれやき・じゃがいもきんぴら ・だいこんととうふのみそしる	牛乳、鮭、豆腐、味噌	米、麦、じゃが芋、こんにゃく、砂糖、マヨネーズ、油	人参、小松菜、ごぼう、大根	656kcal ----- 28.5g
19	火	○	にしよくサンド ・クリームシチュー・くだもの	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム	食パン、黒糖食パン、ジャム、マーガリン、じゃが芋、バター、油	人参、玉ねぎ、グリーンピース、プラム	687kcal ----- 22.8g
20	水	○	のざわなチャーハン ・とりにくのさっぱり・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	人参、野沢菜、生姜、ねぎ、キャベツ、コーン	641kcal ----- 31.6g
21	木	○	フィッシュバーガー ・ヌードルスープ	牛乳、すけとう鱈、卵、ベーコン	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃが芋、マーガリン、油	人参、キャベツ、パセリ、玉ねぎ	686kcal ----- 29.8g
22	金	○	チリビーンズライス ・マセドアンサラダ・くだもの	牛乳、豚肉、大豆	米、麦、砂糖、じゃが芋、油	人参、セロリ、にんにく、生姜、マッシュルーム、きゅうり、スイカ	663kcal ----- 23.8g
25	月	○	ごはん ・さんまのうめに・そくせきづけ・じゃがいもととうふのみそしる	牛乳、さんま、味噌、豆腐、昆布	米、麦、砂糖、じゃが芋	人参、生姜、ねぎ、梅干し、キャベツ、きゅうり	657kcal ----- 27.0g
26	火	○	ジャージャーめん ・かんとんスープ・れいとうみかん	牛乳、豚肉、味噌、八丁味噌、豆腐、卵	中華めん、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	人参、にんにく、生姜、玉ねぎ、ねぎ、干し椎茸、竹の子	679kcal ----- 27.8g
27	水	○	チキンライス ・ポタージュスープ・そらまめ	牛乳、鶏肉、生クリーム	米、麦、じゃが芋、小麦粉、食パン、バター、油	トマト缶、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、そら豆	630kcal ----- 21.0g
28	木	○	ごはん ・あげギョウザ・キムチふうやさい・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、油、ごま油	人参、こら、小松菜、にんにく、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、白菜、ねぎ	634kcal ----- 24.1g
29	金	○	セサミパン ・マカロニグラタン・ベーコンポテトのスープ・くだもの	牛乳、鶏肉、えび、ベーコン、生クリーム、粉チーズ	セサミパン、小麦粉、パン粉、じゃが芋、油、バター	人参、小松菜、マッシュルーム、グリーンピース、玉ねぎ、もやし、さくらんぼ	665kcal ----- 25.3g

★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	g	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	651	26.3	23.1	358	2.2	204	0.31	0.42	17	4.8	2.9
摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギー 25~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5未満

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。

早寝 早起き 朝ごはん