

6月のこんだて

平成26年度 練馬区立大泉北小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			I初キ - たんぱく質
				赤: 血や肉・骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子をととのえる	
3	火	○	ポークカレーライス 海藻サラダ	牛乳・わかめ・豚肉	米・じゃがいも・バター 小麦粉・中粒糖 なたね油	かぼちゃ・赤ピーマン・しょうが にんにく・たまねぎ・なす もやし・コーン	1720kcal 23.0g
4	水	○	ごはん 肉豆腐 キャベツソテー くだもの	牛乳・豆腐・豚肉	米・なたね油・砂糖	にんじん・赤ピーマン・青ピーマン たまねぎ・もやし・キャベツ すいか	614kcal 27.9g
5	木	○	そばごはん 五目まんじり けんちん汁	牛乳・鶏肉・豆腐 油揚げ	米・もち米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・こまつな・しょうが ごぼう・だいこん	620kcal 22.4g
6	金	○	ごはん 魚の西京焼き くだもの 大豆とひじきの煮物 みそ汁	牛乳・ひじき・大豆 魚介・油揚げ	米・なたね油 さつまいも	にんじん・ごぼう・河内晩柑 だいこん・たまねぎ・こねぎ	612kcal 29.1g
9	月	○	みそラーメン コーンサラダ	牛乳・豚肉	中華めん・ラー油・ごま油 練りごま・なたね油・砂糖	にんじん・赤ピーマン にんにく・しょうが・こねぎ・もやし たまねぎ・コーン	660kcal 28.1g
10	火	○	かやくごはん 七干大根サラダ さつまいも くだもの	牛乳・鶏肉・豆腐	米・さつまいも なたね油	にんじん・ごぼう・切干大根 もやし・だいこん・河内晩柑	637kcal 25.9g
11	水	○	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 野菜の酢みそあえ かぶてんぷ	牛乳・鶏肉・粉かお	米・なたね油 砂糖	にんじん・だいこん・ごぼう たまねぎ・キャベツ・アスパラ	614kcal 24.6g
12	木	○	ごはん 魚の揚げかたし 野菜のおかかあえ	牛乳・メルルーサ	米・かたくり粉 なたね油	にんじん・だいこん・かぼちゃ たまねぎ・こまつな・なす	643kcal 24.2g
13	金	○	ジャンバラヤ ガイヤーニ トマトスープ	牛乳・豚肉・ウィンナー 鶏肉	米・じゃがいも かたくり粉・なたね油 砂糖	にんじん・青ピーマン・赤ピーマン トマト・にんにく・たまねぎ パプリカ	694kcal 27.8g
16	月	○	厚揚げと野菜の煮物 はるさめでんぷんサラダ	牛乳・鶏肉・厚揚げ	米・はるさめでんぷん なたね油	かぼちゃ・にんじん・赤ピーマン ごぼう・たまねぎ・もやし	634kcal 25.3g
17	火	○	わかめごはん じゃがいものそば煮 みそドレッシングサラダ	牛乳・わかめ・鶏肉	米・じゃがいも・なたね油 かたくり粉・くず粉	にんじん・しょうが たまねぎ・だいこん・もやし	633kcal 21.8g
18	水	○	ビービンバ わかめスープ くだもの	牛乳・豚肉・わかめ	米・なたね油・ラー油 ごま油・七味唐辛子	にんじん・こまつな・みずな にんにく・しょうが・だいこん たまねぎ・河内晩柑	657kcal 24.8g
19	木	○	お赤飯 メダイの塩焼き まんじりごぼう みそ汁 くだもの	牛乳・ささげ・メダイ	米・もち米・ごま さつまいも・なたね油	にんじん・ごぼう・だいこん たまねぎ・しいたけみかん	624kcal 25.9g
23	月	○	ごはん 肉じゃがとトマト煮 ベーコンと野菜のソテー	牛乳・豚肉・ベーコン	米・オリーブ油・砂糖 じゃがいも・なたね油	トマト・トマト缶・赤ピーマン たまねぎ・にんにく・もやし アスパラガス	622kcal 20.3g
24	火	○	ごはん マーボー豆腐 カサリ油揚げサラダ	牛乳・豚肉・豆腐 油揚げ	米・なたね油 ごま油・くず粉	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・こねぎ・だいこん もやし	638kcal 26.3g
25	水	○	ごはん 信田煮 しゃべこ汁 くだもの	牛乳・鶏肉・豆腐 油揚げ・大正金時・豚肉	米・なたね油 砂糖	にんじん・アスパラガス・ごぼう たまねぎ・だいこん・こねぎ マンタリンオレンジ	657kcal 26.8g
26	木	○	大泉のパン 鶏肉と豆腐のケチャップ煮 コーンポテト くだもの	牛乳・鶏肉・豆腐 ベーコン	大泉のパン・じゃがいも なたね油・片粉・砂糖	にんじん・トマト缶・にんにく しょうが・たまねぎ・コーン すいか	621kcal 26.4g
27	金	○	ごはん ホキのてやき もやしわかめサラダ みそ汁	牛乳・わかめ・ホキ 豚肉	米・じゃがいも 砂糖・なたね油	にんじん・しょうが・もやし ごぼう・だいこん・たまねぎ	639kcal 25.1g
30	月	○	豚肉とごぼうのご飯 ぶどう豆 みそ汁	牛乳・豚肉・油揚げ 大豆	米・もち米・さつまいも なたね油	かぼちゃ・なす・たまねぎ ごぼう・しょうが・こねぎ	655kcal 27.8g

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

◆食材等の都合により、献立を変更する場合がございます。

	I初キ - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加ゆめ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
6月平均(中学年)	642	25.5	19.6	318	2.6	239	0.5	0.48	34	2.2	4.5
低学年	530	20.0	17.1	300	2.0	150	0.30	0.40	20	2.0	4.0
中学年	640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
高学年	750	28.0	23.5	400	4.0	200	0.50	0.50	26	3.0	6.0