



6月のこんだて表



平成 29年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	
1	木	○	ピザトースト カレーポテト レタスのスープ	ベーコン、鶏肉、牛乳 チーズ	食パン、じゃがいも ひまわり油	青ピーマン、にんじん、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ レタス	602 23.9 魚介類
2	金	○	玄米わかめご飯 むし歯予防 大豆とじゃこさつまいもの揚げ煮 根菜たっぷり味噌汁	大豆、油揚げ 白みそ、赤みそ 牛乳、ちりめんじゃこ	米、玄米、でんぷん さつまいも、砂糖 じゃがいも、なたね油 白いりごま	にんじん、こまつな、しょうが だいこん、かぶ、ごぼう、ねぎ	603 22.0 卵類
開校記念日							
6	火	○	パンパン 野菜オムレツ ジュリエンスープ	ハム、たまご、豚肉 牛乳	パンパン、じゃがいも パミセリ(パスタ)、ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ キャベツ、セロリ	574 25.2 豆類
7	水	○	ごまじゃこご飯 魚の酢豚風 春雨スープ	ホキ、鶏肉、牛乳 ちりめんじゃこ	米、じゃがいも、でんぷん 砂糖、はるさめ、白いりごま なたね油、ひまわり油	にんじん、青ピーマン、しょうが 干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ ねぎ	625 22.5 乳類
8	木	○	練馬スパゲティ イタリアンサラダ 果物(メロン)	ツナ、ハム、牛乳 きざみのり	スパゲティ、砂糖 オリーブ油	にんじん、だいこん、キャベツ きゅうり、にんにく、メロン	647 26.1 藻類
9	金	○	カリカリ梅ご飯 入梅 いかの照り焼き 高野豆腐の含め煮 かぶの味噌汁	いか、高野豆腐、油揚げ 木綿豆腐、赤みそ、白みそ 牛乳	米、砂糖、じゃがいも ひまわり油	にんじん、カリカリ梅 しょうが、干しいたけ、かぶ	578 29.6 野菜類
12	月	○	エビピラフ チリコンカン 果物(びわ)	鶏肉、えび、赤いんげんまめ ベーコン、豚肉、牛乳	米、おおむぎ、じゃがいも ひまわり油、バター	にんじん、青ピーマン、にんにく しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、にんにく、玉ねぎ びわ	631 22.4 豆製品類
13	火	○	ご飯 のりのつくだ煮 がめ煮 梅かつお和え	鶏肉、さつまいも(たら) 生揚げ、おかか 牛乳、のり	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 ひまわり油	にんじん、さやえんどう、しょうが じゃがいも、干しいたけ だいこん、きゅうり、ねり梅	573 22.8 種実類
14	水	○	ビビンバ チンゲンサイのスープ	豚肉、たまご、鶏肉 木綿豆腐、牛乳	米、おおむぎ、砂糖 はるさめ、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、こまつな、チンゲンサイ にんにく、しょうが、もやし、しめじ	586 22.8 果物類
15	木	○	ご飯 いわしのしょうが煮 はす入りきんぴら きのこの味噌汁	いわし、豚肉、木綿豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、ひまわり油 白いりごま	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ しょうが、ごぼう、れんこん、だいこん しめじ、なめこ、ねぎ、干しいたけ	633 26.7 いも類
16	金	○	わかめうどん ちくわの二色揚げ ☆6年生 演劇鑑賞☆	豚肉、油揚げ 焼き竹輪(たら)、牛乳 生わかめ、あおのり	冷凍うどん、小麦粉 なたね油	にんじん、こまつな、だいこん 干しいたけ、ねぎ	605 21.4 野菜類
19	月	○	ご飯 さわらの西京焼き 野菜の香味和え 塩豚汁	さわら、西京みそ 豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖、こんにやく じゃがいも、ごま油 白すりごま、ひまわり油	にんじん、キャベツ、きゅうり もやし、しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ	591 26.2 乳類
20	火	○	ジャンバラヤ チキンポトフ あじさいゼリー	ウィンナー、鶏肉 ベーコン、牛乳	米、おおむぎ じゃがいも、砂糖 ひまわり油、バター	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ かぶ	595 17.9 豆製品類
21	水	○	たこめし ししゃものみりん焼き 田舎汁 夏至	油揚げ、たこ、生揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳 ししゃも	米、砂糖、じゃがいも こんにやく、ひまわり油	にんじん、しょうが、だいこん ごぼう、ねぎ	590 31.4 野菜類
22	木	○	ご飯 韓国風肉じゃが チャブチェ	豚肉、牛乳	米、突きこんにやく じゃがいも、はるさめ 砂糖、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン にんにく、しょうが、玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ、にんにく、もやし	609 19.7 魚介類
23	金	○	丸パン 鶏肉のバーベキューソース 豆入りミネストローネ 果物(さくらんぼ)	鶏肉、ひよこまめ ベーコン、牛乳	丸パン、砂糖、じゃがいも シエルマカロニ、ひまわり油	にんじん、トマト缶詰、しょうが ねぎ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ さくらんぼ、りんご、レモン汁	622 27.6 藻類
26	月	○	ポークカレーライス 手作り福神漬け	豚肉、牛乳、生クリーム	米、おおむぎ、じゃがいも 小麦粉、中ざら糖、砂糖 ひまわり油、バター 白いりごま	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、きゅうり、だいこん れんこん	673 20.2 魚介類
27	火	○	ご飯 鯖のおろしソース じゃがいもの炒め煮 野菜のすまし汁	さば、絹ごし豆腐、牛乳	米、でんぷん、上新粉 砂糖、じゃがいも、なたね油 ひまわり油	にんじん、みつば、しょうが だいこん、干しいたけ、ねぎ	616 23.4 きのこ類
28	水	○	豚キムチ丼 豆腐の中華スープ 果物(プラム)	豚肉、八丁味噌 木綿豆腐、牛乳	米、おおむぎ、砂糖 でんぷん、ごま油 白いりごま	にんじん、にら、にんにく、ねぎ 玉ねぎ、白菜キムチ、干しいたけ だいこん、ねぎ、プラム	579 24.4 乳類
29	木	○	セサミトースト 野菜とツナのソテー 大豆とオニオンのスープ	ツナ、大豆 鶏肉、牛乳	食パン、砂糖 マーガリン(乳不使用) すりごま、ひまわり油	にんじん、キャベツ、とうもろこし しょうが、にんにく、玉ねぎ	571 20.1 いも類
30	金	○	枝豆ご飯 がんも野菜の煮物 もやしの高菜炒め	京がんも(卵、山芋無し) 豚肉、牛乳	米、もち米、砂糖 こんにやく、じゃがいも ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、たかな漬、えだまめ しょうが、玉ねぎ、もやし	603 23.1 きのこ類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、8日(木)メロン、12日(月)びわ、23日(金)さくらんぼ、28日(水)プラムを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
6月の平均基準量	605	23.8	21.1(31)	328	2	243	0.39	0.52	29	4.1	2.9
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

