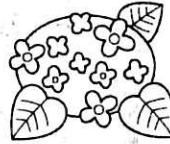
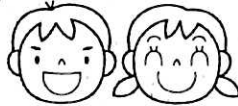


6月

\*こんだてひょう\*



ねりまくりつはしどししょうがっこう  
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のみもの 牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
2	火	○	ジャンバラヤ イタリアンスープ オレンジゼリー	567	18.5	牛乳、とりにく、ベーコン たまご、粉チーズ、	米、むぎ、バター、あぶら さとう、パン粉	にんにく、しょうが、たまねぎ 赤ピーマン、ピーマン、にんじん みかん マッシュルーム、ほうれんそう、ホールコーン
3	水	○	白ごまあげパン にくだんご入りやさしいスープ くだもの	686	27.9	牛乳、ぶたにく、たまご とうふ	コッペパン あぶら さとう 白ごま でんぷん はるさめ ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい 干しいたけ、くだもの
4	木	○	あじさいごはん さわらのカラフルやき わふうやさしい汁	650	29.6	牛乳、さわら、とりにく あぶらあげ	米、もち米、黒米、あぶら マヨネーズ、うどん	きざみょうめ、みずな、たまねぎ 黄ピーマン、赤ピーマン、にんじん こまつな、だいこん、ねぎ
5	金	○	むぎごはん 新じゃがのそぼろに わふうサラダ	641	20.6	牛乳、ぶたにく 赤みそ	米、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも 白ごま でんこ	干しいたけ、たけのこ、にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん、たまねぎ、きゅうり
8	月	○	むぎごはん 春巻き ちゅうかコンスープ やさいのちゅうかあえ	667	25.7	牛乳、ぶたにく、とりにく とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう でんぷん 春巻きのかわ あぶら	干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ しょうが ホールコーン クリームコーン グリンピース だいこん もやし
9	火	○	ぶたキムチ丼 わかめスープ くだもの	579	23.9	牛乳、ぶたにく、とりにく わかめ、豆腐	米、むぎ、ごまあぶら でんぷん、白ごま、あぶら さとう	にんにく、しょうが、キムチ はくさい、たまねぎ、にら、にんじん たけのこ、ねぎ、くだもの
10	水	○	シーフードピラフ ヌイユスープ 青のりポテト	606	19.9	牛乳、えび、いか、ベーコン わかめ 青のり	米、バター、あぶら、ヌイユ じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリンピース、にんにく、ピーマン、きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン、だいこん、ホールコーン
11	木	○	えだまめいろどりごはん すきやき風にももの からしあえ	594	28.1	牛乳、ぶたにく、やき豆腐	米、もち米、白ごま こんにゃく、さとう、やきふ	きざみょうめ、えだまめ、にんじん はくさい、ねぎ、干しいたけ もやし、こまつな
12	金	○	むぎごはん わふうハンバーグ ごまあえ わかめのみそしる	647	28.0	牛乳、ぶたひきにく、とうふ たまご あかみそ しろみそ	こめ むぎ さとう しろいりごま じゃがいも	しょうが たまねぎ だいこん もやし にんじん こまつな ねぎ
15	月	○	古代米ごはん・さんまのうめに だいこんのごまみそ汁 ごぼうサラダ	703	27.4	牛乳、さんま、とりにく	米、黒米、さとう、あぶら じゃがいも、白ごま	うめ干し、しょうが、だいこん にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり
16	火	○	ちゅうかなめし にらたまスープ キャベツのちゅうかうかいため	591	24.8	牛乳、ぶたにく、とりにく たまご	米 むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	のざわな、干しいたけ、たけのこ にんじん たまねぎ にら キャベツ、もやし
17	水	○	黒糖パン 魚のマヨネーズ焼き やさしいスープ	523	23.1	牛乳、メルルーサ 赤みそ ベーコン	黒糖パン マヨネーズ さとう あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん ホールコーン キャベツ こまつな
18	木	○	キャロットライス タンドリーチキン ポテトスープ	587	23.9	牛乳、とりにく、ぶたにく ヨーグルト	こめ ごまあぶら 白ごま あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく セロリー こまつな
19	金	○	ゆかりご飯 青菜の生姜和え ししゃものピリ辛焼き なまあげのみそしる	584	27.4	牛乳、なまあげ あかみそ しろみそ ししゃも	米 むぎ ゆかり さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ ねぎ
22	月	○	むぎごはん きすけ煮 ごもくたまごやき さといもじる	618	29.8	牛乳、ハム さくらえび たまご ぶたにく、とうふ 大豆、かたくちいわし	米 むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく でんぷん 白ごま	にんじん グリンピース ねぎ 干しいたけ ごぼう
23	火	○	ココアパン ナスのミートグラタン ABCスープ	579	26.4	牛乳、ベーコン、ぶたひきにく チーズ、とりにく	ココアパン あぶら ケチャップ トマトピューレ バター じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ なす にんじん セロリー ピーマン
24	水	○	こまごはん 白身魚のやさしいあんかけ こまつな豆腐のみそ汁	553	24.2	牛乳、メルルーサ、とうふ	米 白ごま 黒ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	にんじん たけのこ しめじ たまねぎ グリンピース ねぎ こまつな だいこん
25	木	○	ハヤシライス 金時豆のサラダ	678	22.6	牛乳、ぶたにく、生クリーム 金時豆	米、むぎ、あぶら、さとう こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリンピース、ホールコーン トマトピューレ、キャベツ、きゅうり
26	金	○	わかめごはん ぎせい豆腐 とんじる	614	29.3	牛乳、とりにく、とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ	こめ 白ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ
29	月	○	まめまめスパゲッティ やさしいサラダ	546	22.2	牛乳、ぶたにく、大豆 粉チーズ	スパゲティ、オリーブオイル こむぎこ、バター、あぶら じゃがいも、さとう、はちみつ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、キャベツ トマトピューレ、ブロッコリー
30	火	○	フレンチトースト ポトフ くだもの	628	25.9	牛乳、たまご、とりにく ベーコン、ウインナー	ソフトフランスパン、バター さとう、あぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、くだもの

おたんじょうび給食

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A:μgRE	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
6月	611	25.2	21.0	342	2.3	266	0.41	0.55	27	2.8	4.2
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0