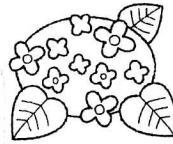
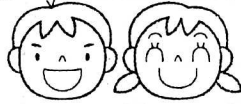


6月

\*こんだてひょう\*



ねりまくりつはしどしようがっこう

練馬区立橋戸小学校

日	曜	のりもの 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			
1	木	○	えだまめいろどりごはん こんさいのごまみそしる やさしいしょうがじょうゆあえ	551	20.7	牛乳、とりももにく、しろみそ	こめ、もちこめ、じゃがいも しろいりごま、しろすりごま	こまつな、にんじん、きざみょうめ えだまめ、きゃべつ、もやし、しょうが だいこん			
2	金	○	ぶたキムチどん わかめスープ くだもの	599	23.8	牛乳、ぶたにく、とりにく わかめ、とうふ	米、むぎ、ごまあぶら でんぶん、しろごま、あぶら さとう、しろいりごま	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			
5	月	○	かみかみだいずごはん・はたけしる とりのゆずみそやき くきわかめのきんぴら	690	29.7	牛乳、だいず、とりにく、ぶたに あかみそ、しろみそ、くきわかめ だしごぼ	こめ、もちこめ、さとう つきこんやく、じゃがいも、あぶら しろいりごま	にんじん、こまつな、ほししいたけ しょうが、ゆず(かじゅう)、ごぼう たまねぎ			
6	火	○	こくとうパン スペインふうオムレツ やさしいスープ	694	30.4	牛乳、ベーコン、たまご、ウィンナー ピザようチーズ	じゃがいも、さとう、あぶら	にんじん、ほうれんそう、こまつな たまねぎ、ホールコーン、キャベツ			
7	水	○	あじさいごはん さわらのカラフルやき わふうやさしいじる	654	29.9	牛乳、さわら、あかみそ とりにく、あぶらあげ	こめ、もちこめ、くろこめ ほしうどん、エックケアマヨネーズ あぶら	あかピーマン、きピーマン、にんじん きざみょうめ、たまねぎ、だいこん ねぎ、こまつな			
8	木	○	みそラーメン おかしなおかしなめだまやき	655	26.3	牛乳、ぶたにく、あかみそ しろみそ	むしちゅうかめん、さとう あぶら、ごまあぶら	にんじん、にら、にんにく、しょうが はくさい、ねぎ、たまねぎ、もやし			
9	金	ジョア	おうごんせきはん ロースカツ・すましじお こんさいのごまあえ	599	22.7	40周年 記念献立 ジョア、ぶたにく、とうふ しろみそ、だしごぼ	こめ、もちこめ、さつまいも でんこ、こむぎこ、ばんこ、あ あぶら、しろすりごま、くろこま	ほうれんそう、にんじん、こまつな ねぎ、ごぼう、れんこん			
12	月	○	チャーハン キャベツとベーコンのミソスープ ミニトマト	603	24.1	牛乳、やきぶた、なると、たまご ベーコン、しろみそ	こめ、じゃがいも、ラード あぶら	にんじん、ミニトマト、にんにく しょうが、ねぎ、キャベツ グリーンピース			
13	火	○	むぎごはん・よしのじる いかのこうみやき しおこんぶあえ	544	28.1	牛乳、いか、しろみそ、とりもも しおごぼ、だしごぼ、ちくわ	こめ、むぎ、こんにやく でんこ、こむぎこ、ばんこ ごまあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく ねぎ、もやし、きゅうり、たけのこ ごまあぶら			
14	水	○	ココアパン ナスのミートグラタン ABCスープ	577	25.7	牛乳、ベーコン、ぶたひきにく とりにく、ピザようチーズ	ココアパン、パンこ、じゃがいも マカロニ、あぶら、バター ケチャップ	にんじん、ピーマン、にんにく たまねぎ、なす、セロリー ケチャップ			
15	木	○	むぎごはん はるまき・やさいのちゅうかあえ ちゅうかコーンスープ	667	25.7	牛乳、ぶたにく、とりにく とうふ、たまご	こめ、むぎ、はるまき、さとう でんこ、ごまあぶら、あぶら	にんじん、ほししいたけ、たけのこ ねぎ、しょうが、ホールコーン コーンクリーム			
16	金	○	こもくとうぶどん パリパリサラダ	648	27.6	牛乳、とりにく、むぎえび とうふ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、でんこ ごまあぶら、あぶら	にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、はくさい、キャベツ			
19	月	○	振替休業日	☆	★	★	☆	☆	☆	☆	☆
20	火	○	むぎごはん こまつなのからしあえ すきやきぶんに	548	25.3	牛乳、ぶたにく、やきとうふ	こめ、むぎ、つきこんやく さとう、やきぶ、さとう	にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ ほししいたけ、もやし			
21	水	○	キャロットライス タンドリーチキン ポテトスープ	629	29.6	牛乳、とりにく、ぶたにく ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、しろごま 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			
22	木	○	おやこどん こんさいじる	627	27.4	牛乳、とりにく、かまぼこ たまご	こめ、むぎ、さとう、でんこ じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ だいこん、れんこん、ねぎ グリーンピース			
23	金	○	てづくりレーズンパン マカロニナポリタン チキンオニオンスープ	717	24.5	牛乳、ベーコン、とりにく	こむぎこ、さとう、マカロニ じゃがいも、バター、あぶら	ピーマン、にんじん、レーズン たまねぎ、マッシュルーム			
26	月	○	むぎごはん・こじる おろしソースハンバーグ キャベツのあまずけ	643	26.9	牛乳、ぶたひきにく、とうふ たまご、だいず、しろみそ	こめ、むぎ、ばんこ、さとう こんにやく、さとも、あぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ きゅうり、ごぼう、ねぎ			
27	火	○	むぎごはん しおにくじゃが しらすいりおひたし	626	20.4	牛乳、ぶたにく、しらす	こめ、むぎ、じゃがいも こんにやく、さとう あぶら、しろいりごま	にんじん、さやいんげん、こまつな たまねぎ、もやし			
28	水	○	なすとトマトのスパゲッティ みそドレッシングサラダ ぶどうゼリー	560	20.6	牛乳、ぶたひきにく、しろみそ こなチーズ	牛乳、ぶたひきにく、しろみそ こなチーズ	にんじん、トマト、パセリ、にんにく なす、キャベツ、もやし、ホールコーン			
29	木	○	むぎごはん かじょうとうふ かふうだいこん	608	25.5	牛乳、ぶたにく、あかみそ なまあげ	こめ、むぎ、さとう でんこ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、しょうが、たけのこ ほししいたけ、にんにく、きゃべつ ねぎ			
30	金	○	ごぼういりドライカレー わかめとツナのサラダ	618	21.9	牛乳、ぶたひきにく、レンズまめ ツナかん、わかめ	こめ、むぎ、さとう、あぶら ごまあぶら、しろいりごま	にんじん、しょうが、たけのこ、ほうれんそう にんにく、しょうが、セロリー、ごぼう たまねぎ、グリーンピース			

※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)

	I補材 (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 <sub>1</sub> RE	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
6月	621	25.6	20.4	332	2.3	246	0.41	0.47	27	2.8	4.5
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取I補材-全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0