

令和6年



6月献立表



富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		1食分 (kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
3	月	○	むぎごはん さばのトウバンジャンやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる	牛乳 さば さつま揚げ とり肉 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ えのきたけ 白菜 小松菜	603	19.4	31.9	2.7			
4	火	○	たくあんごはん カミカミとりつくね いとかんてんサラダ やさいのみそしる	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 寒天 油揚げ みそ	米 ごま油 白ごま 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	たくあん ごぼう たまねぎ 生姜 もやし きゅうり にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜	644	16.5	31.2	2.9			
5	水	○	ねりまキャベツのホイコーローどん ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 ウェーブワンタン ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ピーマン もやし 白菜	588	16.7	25.9	2.7			
6	木	○	ジャンバラヤ いんげんまめとやさいのスープ ジャーマンポテト	豚ひき肉 ウインナー牛乳 豚肉 いんげん豆 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 マーガリン ジャガ芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ 小松菜 パセリ粉	598	15.1	31.6	2.4			
7	金	○	シュガートースト カレーシチュー キャベツとだいこんのサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 ジャガ芋 米粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ 大根 小松菜	611	13.7	43.0	2.7			
10	月	○	むぎごはん いわしのうめに やさいのごまいため けんちんしる	牛乳 いわし 油揚げ とり肉 豆腐	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま こんにゃく ジャガ芋	梅干し ねぎ 生姜 にんじん もやし ほうれん草 ごぼう 大根 白菜	588	18.4	27.1	3.1			
11	火	○	スパゲティラタトウイユ ハニードレッシングサラダ くだもの(オレンジ)	ベーコン とり肉 みそ チーズ 牛乳	スパゲティ 米ぬか油 砂糖 はちみつ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ キャベツ きゅうり オレンジ	570	16.9	31.4	1.9			
12	水	○	しせんだうふどん ちゅうかふうだいこん	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん しめじ チンゲンサイ 大根 きゅうり	570	17.1	30.9	2.3			
13	木	○	わかめごはん にくじゃが あぶらあげのごま煮あえ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜	583	14.7	24.4	2.1			
14	金	○	カラフルピラフ キャベツのキッシュふう ポテトスープ	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ とり肉	米 大麦 米ぬか油 マーガリン ジャガ芋	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ 小松菜	592	14.8	35.0	2.4			
17	月	○	あじさいごはん しんじゅだんご ピーマンともしいため だいこんときのこのみそしる	大豆 牛乳 豚ひき肉 わかめ 油揚げ みそ	米 片栗粉 ごま油 もち米 米ぬか油 砂糖	カリカリ梅 刻み みつば 生姜 たまねぎ 干しいたけ にんにく にんじん もやし ピーマン 大根 しめじ ねぎ 小松菜	628	16.1	28.5	3.1			
18	火	○	きなごあげパン チキンポトフ くだもの(メロン)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 大豆	米油 ねじりパン 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 メロン	589	17.9	38.2	2.1			
19	水	○	シシジューシー イナムドゥチ にんじんシリシリ	豚肉 昆布 牛乳 かまぼこ 豆腐 みそ まぐろ缶 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく オリーブ油	生姜 にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	585	19.2	32.5	2.7			
21	金	○	むぎごはん あじのねぎみそやき やさいとちくわのいためもの こめこのすいとんじる	牛乳 あじ みそ 竹輪 とり肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま 米粉 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 しめじ 白菜	572	19.2	20.9	2.1			
24	月	○	おやこどん キャベツとじゃがいものみそしる そらまめのおゆで	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ しめじ ねぎ 小松菜 そら豆	585	19.8	26.0	3.0			
25	火	○	ピリからみそラーメン じゃがいもとにんじんのちゅうかいため ぶどうゼリー	豚肉 みそ 牛乳 アガー	米ぬか油 中華めん ごま油 ジャガ芋 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	577	15.5	26.4	3.1			
26	水	○	じゃこなめし なまあげのふきよせ いそかあえ	ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ とり肉 のり	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん エリンギ たけのこ たまねぎ 枝豆 えのきたけ キャベツ 小松菜	596	18.3	30.5	3.0			
27	木	○	ハヤシライス こまつなとベーコンのソテー	豚肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 米粉 ざらめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 小松菜	658	12.8	33.0	2.1			
28	金	○	むぎごはん ししゃものいそべあげ きゅうりのとさあえ えのきのあつさりじる	牛乳 ししゃも 青のり かつお節 豚肉 豆腐	米 大麦 小麦粉 片栗粉 米ぬか油	きゅうり ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	582	16.0	34.3	1.9			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	596	16.7	30.7	2.5	344	92	2.3	241	0.31	0.47	17	6.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上



6月4日～11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

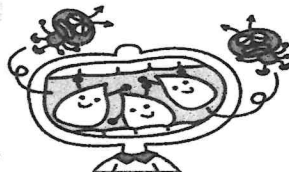
食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



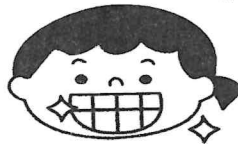
だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



☆ 今月の献立より ☆

○ 4日 かむかむメニュー

4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べてもらえるように、かみごたえがある食材を使ったメニューにしました。

○ 5日 練馬キャベツのホイコーロー丼

今年度も、練馬区全校で練馬区産のキャベツを使った一斉給食を行います。本校は練馬キャベツをたくさん使ったホイコーロー丼を作ります。

○ 10日 いわしの梅煮

10日は入梅です。入梅とは、暦の上での梅雨の始まりのことを言います。また、この時期旬を迎えるまいわしを入梅いわしと言い、それにちなんでいわしの梅煮を作ります。

○ 19日 沖縄の郷土料理

シシジャーシーは、沖縄風炊き込みごはんです。豚肉とすき昆布を使ったごはんです。イナムドゥチは沖縄風豚汁です。かまぼこが入るのが特徴です。人参しりしりは、千切りの人参と炒り卵で作る炒め物です。

＜5月使用の主な食材の産地＞

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	新玉ねぎ	兵庫
	山形・宮城	里芋	鹿児島
	岩手・東京	ほうれん草	千葉
にんじん	徳島	グリーンピース	茨城
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城
じゃがいも	鹿児島	チンゲン菜	愛媛
きゅうり	群馬	デコポン	熊本
大根	千葉	さけ	北海道
トマト	群馬	さば	ノルウェー
長ねぎ	千葉	もうかさめ	宮城
小松菜	東京	ししやも	ノルウェー
さやいんげん	沖縄	かつお	宮城・静岡
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	愛知	鶏肉	岩手