

令和2年

6月献立表

豊玉第二中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量						
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)					
15	月	○	カレーライス 豚肉 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬	825	10.4					
16	火	○	ジャージャー麺 豚ひき肉 だいず 米みそ 八丁味噌 (豚骨)	むし中華麺油 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ	803	16.7					
17	水	○	ハシウドポーク 豚肉 生クリーム (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ糖 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース	816	10.9					
18	木	○	たまごきつね丼 油揚げ 卵 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖	たまねぎ たけのこ さやいんげん	802	15.6					
19	金	○	五目ずし ふわふわ団子のつみれ汁 油揚げ しばえび しらす干し 卵 すけとうだら 絞り豆腐 米みそ (削り節・だし昆布)	こめ 砂糖 油 こんにやく でん粉 でん粉	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん だいこん ねぎ こまつな	799	15.3					
22	月	○	中華丼 豚肉 かまぼこ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	761	13.0					
23	火	○	コーンチーズトースト ポークシチュー ピザチーズ 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	食パン マヨネーズ じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖 油	どうもろこし たまねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム	811	15.1					
24	水	○	梅ちりごはん キャベツと厚揚げの 味噌炒め しらす干し 豚ひき肉 生揚げ 米みそ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉 ごま油	梅漬 にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん	780	16.7					
今年も練馬区産のキャベツを使った一斉献立を実施します。コロナウイルスの関係で実施時期も遅れたり献立内容も変更になりましたが、生産者に感謝していただきます。												
25	木	○	キムチチャーハン トックスープ 豚肉 豚肉バラ肉 鶏もも肉 卵 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 砂糖 ごま油 炒りごま トックスライス	たまねぎ にんじん はくさいキムチレ ピーマン キャベツ 干しいたけ	729	14.0					
26	金	○	ひじきおこわ じゃがいものきんぴら 芽ひじき 鶏ひき肉 油揚げ	こめ おおむぎ もち米 つきこんにやく 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん グリンピース れんこん ごぼう さやいんげん	768	11.7					
29	月	○	ジャンバラヤ グリーンアスパラの シチュー 豚ひき肉 ソーセージ 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルー ピーマン セロリー ぶなしめじ アスパラガス さやえんどう	816	12.9					
30	火	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 新じゃがいものそぼろ煮 豚肉 油 豚ひき肉 だいず (豚骨)	こめ もち米 おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも でん粉	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ しょうが たまねぎ さやいんげん	786	14.0					
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	791	13.9	25.6	3.4	357	107	2.7	295	0.47	0.56	35	6.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

給食が始まるのを楽しみにしていた人もたくさんいたようです。6月中はコロナウイルスの関係で簡単に配食ができるような献立にしています。3密を避けることを考えて配食するものを2つと牛乳という献立に練馬区内で統一しています。献立の内容については、各校ごとに異なりますが、なるべく配りやすく食べやすい献立にしました。普段通りの献立になるのには、今しばらく時間がかかりそうです。気温や湿度の高さで体調を崩しやすくなっています。うがい・手洗い・マスクの着用に加えて、水分補給のための水筒や汗をしっかりと拭けるようにタオルも持参しましょう。