

[6月の献立表]

令和2年度

練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもな食品とほたらき						栄養素			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
15 月	飲用牛乳 ポークカレーライス ぶどうゼリー	豚もも肉 高野豆腐(粉末) 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト ｲ缶	生姜 にんにく たまねぎ ぶどうジュース	精白米 米粒麦 薄力粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 マーガリン(乳不使用)	768	10.3	24.3	1.5
16 火	飲用牛乳 焼き豚入り高菜チャーハン 冬瓜の中華スープ	豚ひき肉 焼き豚 鶏むね肉 厚揚げ	飲用牛乳	高菜漬け にんじん	生姜 たまねぎ ねぎ 干し椎茸 とうがん	精白米 米粒麦 春雨	ごま油 ひまわり油	722	15.8	26.6	2.9
17 水	飲用牛乳 アスパラキャロットライス あさり入りポトフ	ベーコン 豚もも肉 あさり	飲用牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリー にんにく 生姜 キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも	マーガリン(乳不使用) ひまわり油	735	13.4	23.0	2.3
18 木	飲用牛乳 たこ飯(兵庫県など) ぼたん鍋風みそ汁(兵庫県)	たこ 油揚げ 豚ロース肉 焼き豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	切干し大根 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 こんにやく	ひまわり油	693	15.7	26.2	2.8
19 金	飲用牛乳 さつまいも入り赤飯 厚揚げと野菜のすまし汁	小豆 鶏むね肉 厚揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ ねぎ	精白米 もち米 赤米 黒米 さつまいも こんにやく	ひまわり油	683	14.2	20.3	2.7
22 月	飲用牛乳 キムチチャーハン トック(韓国もち)入りスープ	豚もも肉 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく 干し椎茸 ねぎ キムチ たまねぎ たけのこ	精白米 米粒麦 トック	ひまわり油 ごま油	718	14.5	21.4	2.8
23 火	飲用牛乳 シンジュージー(沖縄県) イナムドゥチ(沖縄県)	豚ばら肉 豚もも肉 厚揚げ 白みそ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	切干し大根 ごぼう 干し椎茸 大根	精白米 こんにやく	ひまわり油 白炒りごま	843	11.2	30.3	3.5
24 水	<練馬キャベツ斉給食の日> 飲用牛乳 麦ご飯 回鍋肉(ホイコーロー)	豚ロース肉 高野豆腐(粉末)	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	生姜 にんにく たけのこ キャベツ ねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	764	14.2	26.3	2.2
25 木	飲用牛乳 パセリライス かつおのフライ 発芽玄米マカロニ入りミネストローネ	かつお 鶏もも肉 白いんげん豆	飲用牛乳	パセリ バジル にんじん 青ピーマン トマト ｲ缶	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 じゃがいも 発芽玄米マカロニ	マーガリン(乳不使用) 揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	832	16.3	20.6	2.9
26 金	飲用牛乳 麦ご飯 なす・にら入り麻婆豆腐 オレンジキャロットゼリー	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にら にんじん	生姜 たまねぎ にんにく ねぎ なす オレンジジュース	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 上白糖	ひまわり油 白すりごま ごま油	800	15.6	26.3	2.4
29 月	飲用牛乳 こぎつねご飯 豚汁	豚ひき肉 油揚げ 豚ばら肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	精白米 上白糖 じゃがいも こんにやく	ひまわり油	741	14.1	29.8	3.3
30 火	飲用牛乳 みそラーメン 揚げぎょうざ	豚もも肉 赤みそ 白みそ 豚ひき肉	飲用牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	中華めん ぎょうざの皮	ごま油 ひまわり油 ラード 揚げ油(ひまわり油)	824	17.3	26.8	4.4

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数12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	745	14.7	25	2.8	342	113	3.0	245	0.51	0.49	31	4.7
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	300	0.5	0.6	30	6.5以上



お知らせ (6月12日現在)

- 6月15日(月)から給食を開始する予定です。
給食の時間は「準備」と「食事の時間」を合わせて30分間(12時50分から13時20分まで)です。
- 新型コロナウイルス感染症対策のため、品数を少なくしています。
給食準備にかかる手数を減らすことで感染リスクを減らすためです。
- 衛生上の問題から、給食の持ち帰りはできません。また「お弁当給食」は原則、実施しません。
- 給食準備中や給食を食べ終わった後はマスクを着用してください。
- 全員、前を向いた状態で給食を食べます。机を向かい合わせて班を作ることはしません。



食事の前や外から戻った後などには、きちんと手を洗いましょう!



給食の前には必ず石けんを使って手を洗いましょう。
手を洗った後は持参したハンカチで手を拭きましょう。(友達のハンカチを借りるのはNG)