



# 6月の献立表

平成27年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	栄養士から一言	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	月	○	夏のイソタン酸は旨味のもと	☆夏と生姜の炊き込みご飯 ☆根菜の炒り煮 ☆千種ナムル	牛乳 かつお 豚肉 竹輪 鰹節	白米 麦 薄力粉 砂糖 こんにやく じゃが芋 ごま油 米油 ごま	生姜 ごとほり 人参 福元 キャベツ もやし ほうれん草	829 33.8
2	火	○	きゅうりは皮膚毛髪によいケイ素が多い	麦ご飯 肉豆腐 華風きゅうり 野菜えのきの碗	牛乳 昆布 鰹節 豆腐 鶏肉 豚肉	白米 麦 砂糖 しらたき 米油 ごま	玉葱 しめじ 福元 きゅうり 人参 えのき 大根 ねぎ 小松菜	780 32.7
3	水	○	人参のペクター加糖は、免疫力増強	キャロットライス かじきのガーリックステーキ ☆オリーブサラダ 豆腐わかめ汁	牛乳 かじき 鰹節 昆布 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	白米 麦 ごま油 ごま バター オリーブ油 砂糖	人参 にんにく キャベツ きゅうり 大根 えのき さやえんどう ねぎ	776 34.9
4	木	○	運動会予行	☆丸パン ☆ヘルシーハンバーグ ミネストローネ ◎紫陽花ゼリー	牛乳 青大豆 豚肉 豆腐 ベーコン 鶏肉 粉寒天	丸パン パン粉 カルピス 砂糖 澱粉 バター	にんにく 人参 玉葱 キャベツ ぶどうジュース トマトピューレ ケチャップ	843 35.5
5	金	○	運動会予行 予備日	☆練馬スパゲティー鮎入り 和風サラダ ☆冷凍ハイナップ	牛乳 鰹節 鮎 のり	スパゲティー 砂糖 オリーブ油 ごま油 ごま	大根 キャベツ 人参 小松菜 もやし 冷凍ハイナップ	780 32.1
8	月	○		6日(土)運動会の	振り替え休業日			
9	火	○	海藻のうまみはアミノ酸	麦ご飯 ☆ソース豚にレカツ ボイルキャベツ わかめサラダ 鶏卵入り春雨スープ	牛乳 豚にレ ベーコン 豚肉 鶏卵 ワカメ 昆布	白米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 米油 オリーブ油 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 人参 生姜 もやし ねぎ 小松菜	828 34.8
10	水	○	運動会予備日 林さん考案林ライス	☆ハヤシライス ☆フレンチサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	白米 麦 薄力粉 ザラメ 米油 バター オリーブ油	大根 玉葱 人参 じゃが芋 トマトピューレ もやし ケチャップ マヨネーズ ロリエンダース	935 25.9
11	木	○	本日入梅 梅干には強力な防腐作用あり	☆入梅ご飯 あじふれの香味焼き 青菜のオカ和え ☆田舎汁	牛乳 鰹 鰹節 鶏肉 生揚げ	白米 麦 薄力粉 じゃが芋 薄粉 ごま ごま油 薄粉	生姜 玉葱 小松菜 もやし 人参 牛蒡 大根 しめじ 葱	761 35.9
12	金	○	豚肉は体力免疫力増強	麦ご飯 豚肉のすき煮 野菜菜じゃこのソテー のっぺい汁	牛乳 豚肉 鰹節 鶏肉 油揚げ 豆腐 じゃこ昆布	白米 麦 しらたき 砂糖 薄粉 じゃが芋 米油 竹輪鮎	人参 玉葱 椎茸 野沢菜 大根 葱 小松菜	825 35.5
15	月	○	利休汁のコマは老化予防のビタミンE	ゆかりご飯 肉じゃが 野菜のおか和え ☆カ休汁	牛乳 豚肉 鰹節 油揚げ 味噌 昆布 豆腐	白米 麦 しらたき 砂糖 薄粉 じゃが芋 米油 練りコマ	ゆかり 生姜 玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 もやし 大根 小松菜 葱	848 33
16	火	○	さんまの脂は脳の働きを高める	麦ご飯 さんまの蒲焼 切り干し大根 きゅうりの塩漬け すまし汁	牛乳 さんま 油揚げ 鰹節 かまぼこ 昆布	白米 麦 薄力粉 砂糖 ごま 米油	生姜 切干大根 人参 きゅうり しめじ 大根 小松菜	807 28.9
17	水	○	旬の玉葱は腫瘍殺菌防腐 発汗解暑作用	麦ご飯 五目たまご焼き ◎野菜のうま煮 手作りふりかけ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 鰹節 しらすばし あおのり 豆腐	白米 麦 砂糖 じゃが芋 米油 薄粉 ごま	生姜 人参 椎茸 ねぎ 玉葱 グリンピース	809 32.1
18	木	○	腸をきれいにする タンドリーチキン	メキシカンライス タンドリーチキン ベジたっぷりスープ 甘夏みかん	牛乳 ウィナー 鶏肉 ヨーグルト 豚肉	白米 麦 春雨 バター 米油	人参 玉葱 マヨネーズ 椎茸 グリーンピース 小松菜 ケチャップ ロリエンダース	771 28.6
19	金	○	中間考査 食育の日	深川飯 ホケの塩焼き ◎茹でアスパラ さやえんどうの味噌汁	牛乳 あさり ほっけ油揚げ 豆腐 味噌 わかめ昆布 鰹節	白米 麦 米油 砂糖	筍 牛蒡 人参 生姜 アスパラガス グリンピース えのき さやえんどう	733 37
22	月	○	中間考査	麦ご飯 ☆アレル源なし豚キムチ わかめスープ ☆スイートポテト	牛乳 豚肉 わかめ 生クリーム	白米 麦 米油 ごま油 砂糖 ごま さつま芋 バター	生姜 大根 白菜 葱 キムチ 玉葱 にら 人参	822 22.8
23	火	○	中間考査	麦ご飯 鰹の味噌煮 五目きんぴら 沢煮鮎	牛乳 鰹 味噌 鰹節 さつま揚げ 鶏肉 昆布	白米 砂糖 しらたき 米油	生姜 人参 牛蒡 筍 選根 さやえんどう えのき 大根 葱 小松菜	771 35.6
24	水	○	枝豆は乾燥するとダイズ	枝豆しらすご飯 ジャンボ揚げ餃子 中華風サラダ 鶏卵入りかきたま汁	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 鶏卵 鰹節 しらすばし	白米 麦 ごま ごま油 薄粉 米油 砂糖	枝豆 大根 生姜 キャベツ にら もやし きゅうり 椎茸 葱 小松菜 人参	781 32.5
25	木	○	表面にコマを敷き詰め 裏返し松風音	麦ご飯 松風焼き からし和え じゃが芋と大根の味噌汁 サクランポ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 鰹節 油揚げ 豆腐 わかめ	白米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま	人参 葱 玉葱 椎茸 小松菜 白菜 大根 えのき 葱 さくらんぼ	807 34.3
26	金	○	食物繊維たっぷりの長崎ちゃんぽん	☆具沢山の長崎ちゃんぽん フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 煮干 うずらの卵 ヨーグルト さつま揚げ なたと	蒸し中華麺 薄粉 米油 ごま油	もやし 大根 生姜 玉葱 椎茸 キャベツ もやし 青梗菜 筍 人参 みかん 塩漬梅干	827 32.6
29	月	○	味噌は菌の毒を解する万能薬とも言う	麦ご飯 イカの天ぷら 青菜の昆布和え 豚汁	牛乳 鰹節 いか 豚肉 豆腐 味噌 昆布	白米 麦 米油 薄粉 薄力粉 じゃが芋	小松菜 大根 人参 牛蒡	845 38.6
30	火	○	鶏肉は低脂肪でAが牛豚の10倍含む	チキンカレーライス 福神漬け レーズンキャコンサラダ	牛乳 鶏肉 レーズ豆 生クリーム	白米 麦 米油 バター 薄力粉 ザラメ	キャベツ 人参 コーン 大根 レーズン 玉葱 生姜	891 24.5

・5月から12月迄の8回 毎月27日に朝日信用金庫 指定口座から給食費を引き落とします。 (実施回数 21 回)

前日迄にご確認をお願いします。★リクエスト ☆新献立 ◎季節の献立です。

・食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1年・2年・3年21回食

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg			C mg
今月の平均	813	32.5	23.7	384	3.8	324	0.5	0.6	38	6.2	3.2
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

## 早寝 早起き 朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク