



6月学校給食献立予定表



平成29年度

新宿区立天神小学校

| 実施日 | 献立名 | 材 料 名 | | | 栄 養 価 | |
|---|---|--------------------------------------|--|---|------------------------|-----------|
| | | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくするもの | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 木 | 【ふれあい給食 4年生】 かきたまうどん もやしのごまあえ キャラメルポテト 牛乳 | 牛乳 鶏肉 なたと 卵 | 冷凍うどん さとう 油 でんぷん 白ごま パター さつまいも アーモンド | 干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう もやし こまつな | 678 | 21.7 |
| 2 金 | チャーハン きびなごの南蛮漬け 中華スープ オレンジ 牛乳 | 牛乳 焼き豚 卵 きびなご 鶏肉 | 米 麦 ごま油 油 でんぷん 小麦粉 さとう はるさめ | しょうが 長ねぎ にんじん グリンピース たけのこ たまねぎ チンゲンサイ オレンジ | 666 | 24.3 |
| 5 月 | ひじきご飯 鮭のてり焼き かみかみあえ 骨太みそ汁 牛乳 | 牛乳 芽ひじき 油揚げ 大豆 さけ するめ ペーコン みそ | 米 油 こんにゃく さとう ごま油 じゃがいも 白ごま | にんじん さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ 切干し大根 たまねぎ こまつな | 610 | 27.9 |
| 6 火 | ブルコギ丼 わかめスープ フルーツゼリー 牛乳 | 牛乳 豚肉 豆腐 生わかめ 粉寒天 | 米 麦 油 さとう ごま油 白ごま | たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく には えのきたけ 長ねぎ こまつな パイン缶 みかん缶 | 615 | 21.8 |
| 7 水 | シュガートースト アスパラガスサラダ クラムチャウダー 牛乳 | 牛乳 ベーコン あさり 生クリーム | 食パン パター さとう 油 小麦粉 じゃがいも | にんじん キャベツ グリーンアスパラガス ホールコーン たまねぎ りんご セロリー にんにく パセリ | 647 | 21.4 |
| 8 木 | 梅じゃこご飯 肉じゃが 野菜のお浸し あじさいゼリー 牛乳 | 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 粉寒天 | 米 麦 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう | 梅干し にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな もやし ぶどうジュース | 670 | 24.1 |
| 9 金 | しょうゆラーメン あおのりポテトビーンズ フルーツあえ 牛乳 | 牛乳 豚肉 大豆 あおのり | 冷凍ラーメン 油 ごま油 小麦粉 じゃがいも | 水煮メンマ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんごジュース | 638 | 24.1 |
| 10 土 | ドライカレー じゃこサラダ メロン 牛乳 | 牛乳 豚肉 ひよこまめ ちりめんじゃこ | 米 麦 油 パター 小麦粉 白ごま さとう ごま油 | にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン こまつな キャベツ メロン | 658 | 24.1 |
| 13 火 | 枝豆ご飯 めかじきのねぎみそ焼き お浸し けんちん汁 牛乳 | 牛乳 めかじき みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 | 米 麦 さとう油 こんにゃく | えだまめ しょうが 長ねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ ごぼう だいこん ほうれんそう | 590 | 28.3 |
| 14 水 | てり焼きチキンバーガー コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳 | 牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 | ミルクパン でんぷん 油 さとう じゃがいも | キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン セロリー たまねぎ にんにく ホールトマト パセリ | 589 | 25.9 |
| 15 木 | 【世界の料理 インド】 ピリヤニ サモサ レンズ豆のスープ 牛乳 | 牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ツナ缶 チーズ ベーコン レンズ豆 | 米 麦 油 パター じゃがいも ぎょうざの皮 | にんにく しょうが たまねぎ 赤パプリカ さやいんげん ホールコーン セロリー にんじん ホールトマト | 626 | 20.7 |
| 16 金 | クリームスパゲティ もやしサラダ オレンジ 牛乳 | 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム | スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう 白ごま | セロリー たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム缶 クリームコーン パセリ もやし キャベツ オレンジ | 654 | 24.1 |
| 19 月 | 【食育の日】 いわしのかばやき丼 吉野汁 きゅうりとかぶの即席漬け 発酵乳 | ジョア いわし 昆布 鶏肉 | 米 麦 油 小麦粉 さとう でんぷん 白ごま こんにゃく | しょうが かぶ きゅうり 干しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな | 617 | 24.1 |
| 20 火 | 【リクエスト給食 5年生】 ご飯 ハンバーグ カラフルサラダ みそ汁 冷凍みかん 牛乳 | 牛乳 豚肉 卵 みそ 油揚げ | 米 油 生パン粉 さとう | たまねぎ きゅうり キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご だいこん 長ねぎ こまつな 冷凍みかん | 675 | 24.9 |
| 21 水 | パンプキンパン マカロニミートグラタン キャベツスープ 牛乳 | 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン | パンプキンパン マカロニ 油 パター 小麦粉 | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな | 622 | 25.0 |
| 22 木 | 塩やきそば みそポテト 中華風コーンスープ 牛乳 | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵 | 油 むし中華めん ごま油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう | しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干し椎茸 もやし チンゲンサイ には ホールコーン クリームコーン | 652 | 24.3 |
| 23 金 | 【お誕生給食会 6・7月】 カレーライス わかめサラダ メロン 牛乳 | 牛乳 豚肉 チーズ 生わかめ | 米 麦 油 パター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう ごま油 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ メロン | 692 | 20.1 |
| 26 月 | なす入りマーボー豆腐丼 はるさめサラダ サイダーゼリーさくらんぼのせ 牛乳 | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 粉寒天 | 米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ | にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ なす 長ねぎ には きゅうり キャベツ もやし さくらんぼ | 667 | 23.1 |
| 27 火 | 丸パン ミックスコロケ ポイルキャベツ スパゲティマトソース 青菜のスープ 牛乳 | 牛乳 豚肉 ベーコン チーズ | 丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう スパゲッティ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン にんにく こまつな チンゲンサイ | 653 | 22.8 |
| 28 水 | ご飯 さばの文化干し くきわかめのきんぴら 豚汁 牛乳 | 牛乳 さば くきわかめ さつま揚げ 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 | 米 油 こんにゃく さとう 白ごま | ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ 長ねぎ | 628 | 26.7 |
| 29 木 | チキンライス ひよこ豆のサラダ ふわふわ卵スープ 牛乳 | 牛乳 鶏肉 ひよこまめ 豚肉 粉チーズ 卵 | 米 麦 パター さとう 油 パン粉 | トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース こまつな キャベツ ホールコーン にんにく パセリ | 661 | 25.3 |
| 30 金 | 冷やしつけうどん 天ぷら(いか・かきあげ) 小松菜のあえもの 牛乳 | 牛乳 いか 卵 鶏肉 | 冷凍うどん 油 小麦粉 でんぷん さつまいも ごま油 | 万能ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな | 588 | 22.3 |
| ◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。 | | | | | 6月分 一日あたりの平均 | 641 24.0 |
| ◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。 | | | | | 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 640 24.0 |

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。



*6月の給食費の引き落としは、6月8日(木)です。