



6月 給食献立予定表



平成 26年

新宿区立西早稲田中学校

実施日	献立名	材 料 名						栄養価	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月	【開校10周年・お祝い献立】 牛乳 赤飯・ごま塩 松風焼き れんこんの炒めなます すまし汁	とり肉 ささげ 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 根みつば	長ねぎ しょうが 干しいたけ	米 もち米 さとう ぶ 生パン粉	ごま 油 けし	806	36.1
3火	牛乳 カきつねうどん(3年リクエスト) フルーツポンチ(3年リクエスト)	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 寒天	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ バイン缶 黄桃缶 みかん缶	生うどん さとう もち スパゲティ	油	829	28.3
4水	【虫歯予防デー】牛乳 発芽玄米入りごはん たくあん炒り煮 ししゃものいそべ揚げ かみごたえきんぴら みそ汁	卵 みそ 粉かつお 豆腐 するめ 油揚げ □	牛乳 青のり ししゃも 煮干し	にんじん さやいんげん	たくあん こんにやく ごぼう キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 発芽玄米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	812	33.8
5木	牛乳 ホットドッグ 鶏肉のトマトスープ 冷凍みかん	ウィンナー とり肉 金時豆 ひよこめ	牛乳	にんじん さやいんげん ホールトマト トマトビュレ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム みかん	コッペパン さとう じゃがいも	マーガリン 油	821	30.6
6金	牛乳 ドライカレー 野菜スープ すいか	豚肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな ピーマン ホールトマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー マンゴーチャツネ キャベツ もやし すいか	米 麦 小麦粉	油	837	26.3
7土	<運動会> 牛乳 チキンピラフ パンナコッタ 冬瓜とコンのスープ	とり肉 ベーコン フランクフルト	牛乳 寒天 生クリーム 調理用牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー グリンピース ホールコーン とうがん クリームコーン オレンジジュース	米 でんぷん さとう	油 バター	819	28.1
10火	牛乳 大根おろしとツナのスパゲティ かぼちゃサラダ ※7日の運動会が延期になり、8日に運動会が行 われる場合は、お休みとなります。	ツナ水煮 ツナ油漬	牛乳 のり サラダチーズ	にんじん かぼちゃ	だいこん レモン きゅうり	スパゲティ さとう でんぷん さつまいも	油 オリーブ油 マヨネーズ	801	29.6
11水	牛乳 麻婆丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 押し豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにくしょうが 長ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 麦 春雨 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	843	31.6
12木	牛乳 しらすトースト メロン レンズ豆とウィンナーのミルクスープ	ベーコン ウィンナー レンズまめ	牛乳 しらす ピザ用チーズ 調理用牛乳	あさつき にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく メロン	セサミ食パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ	800	33.4
13金	牛乳 麦ごはん さばの韓国焼き 野菜ときのこの煮浸し みそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ もやし しいたけ えのきたけ キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう	ごま ごま油	798	36.0
16月	牛乳 コーヒーパン 夏野菜のグラタン 豚肉とわかめのスープ	ウィンナー 豚肉 豆腐	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 ピザ用チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにくたまねぎ スッキーニ しめじ ホールコーン なす 長ねぎ	コーヒーパン 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 ごま	803	32.6
17火	牛乳 たらここんぶごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜のゆかり和え もずくのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ 卵 豆腐 たらこ	牛乳 こんぶ もずく 煮干し	にんじん こまつな	グリンピース しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉	油	789	32.9
18水	牛乳 シーフードクリームライス 糸寒天と荳わかめのサラダ 高遠りんごゼリー(3年リクエスト)	むきえび いか あさり	牛乳 寒天 調理用牛乳 荳わかめ 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム もやし きゅうり りんごジュース	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	814	27.2
19木	牛乳 わかめ入りみそラーメン(3年リクエスト) ひじき入りジャンボきょうざ(3年リクエスト)	豚肉 みそ	牛乳 煮干し わかめ ひじき	にんじん こまつな こら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし 長ねぎ ホールコーン キャベツ	チャンポンめん きょうざの皮 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	785	33.4
20金	牛乳 麦ごはん いかの青のり焼き 高野豆腐と野菜のうま煮 ふのりのみそ汁 冷凍バイン	いか とり肉 高野豆腐 豆腐 みそ	牛乳 青のり こんぶ ふのり 煮干し	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが ごぼう 干しいたけ こんにやく たけのこ 長ねぎ バイン	米 麦 さとう	油 ごま油	794	39.6
23月	牛乳 焼肉ビビンバ丼 ねぎスープ	豚肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ りんごもやし だいずもやし しめじ 長ねぎ	米 麦 さとう	ごま油 ごま	804	32.1
24火	牛乳 ミルクパン えだまめクロック ポイルキャベツ イタリアンスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ セロリー ズッキーニ	ミルクパン 小麦粉 ポテトフレーク じゃがいも パン粉 さとう	油	801	30.7
25水	飲むヨーグルト チキンカレー(3年リクエスト) 福神漬 そら豆サラダ	とり肉	飲むヨーグルト ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト さやいんげん	セロリー にんにくしょうが たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり そらまめ マンゴーチャツネ ホールコーン	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま マヨネーズ	899	25.1
26木	牛乳 上海焼きそば スパイホト フルーツヨーグルト	豚肉 いか むきえび	牛乳 青のり フレッシュヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ハナナ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	蒸し中華めん じゃがいも 粉さとう	油	838	29.9
27金	牛乳 麦ごはん さわらのしょうが焼き ひじきの五目煮 吉野汁	さわら 青大豆 さつま揚げ とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが こんにやく だいこん 長ねぎ	米 麦 でんぷん さとう	油	784	37.5
30月	牛乳 キムチチャーハン(3年リクエスト) 冬瓜と豆腐のスープ すいか	豚肉 卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	白菜キムチ 干しいたけ とうがん 長ねぎ すいか	米 麦	油 ごま ごま油	801	29.9

◎ 学校行事等の都合により、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 1日あたりの平均

813 31.7

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 30.0

3週目は、給食委員会の『残さず食べよう』キャンペーンです。

そこで、給食室では、いっしょに『海藻と仲良くなろう!』週間を行うことにしました。

陸上の植物と同じように光合成を行って生活する海藻は、光が届かない深海底では生きられず海岸線に沿った浅い海に分布しています。周りを海に囲まれている日本は=(イコール)海藻に囲まれた国でもあります。

わたしたちの住む日本は、海藻の国です。日本ほど多種多様な海藻を食べている国はありませんし、昔から神事に用いたり歌に詠んだりしてきました。

海藻は、低カロリーで食物繊維やミネラルなどの栄養素がたくさん含まれていて、栄養の宝庫です。ぜひ、日本ならではの海藻の食文化を楽しみましょう。パクパク通信も、毎日出ます。

● 6月7日は、運動会です。クラスで・学年で盛り上がっていることでしょう。暑さと湿度で、体調不良にならないように、気をつけてくださいね。

