



# 6月 献立表



## 今月の目標「衛生に気をつけて食事をしよう」

新宿区立西新宿小学校

平成 24 年

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質	塩分g
1	金	○	運動会応援献立 ご飯 みそかつ ボイル野菜 すまし汁 紅白ゼリー	豚肉 卵 みそ 豆腐 牛乳 寒天	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん こまつな キャベツ えのきたけ 長ねぎ クランベリージュース	722	24.2	2.0
5	火	○	カレーライス 野菜のゆかりがけ メロン	豚肉 ひよこまめ 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん ゆかり にんにく たまねぎ キャベツ もやし メロン	707	22.5	2.1
6	水	○	ご飯 さばの韓国焼き トックスープ ナムル	さば 鶏肉 牛乳	米 さとうもち ごま油	にんじん こまつな チンゲンサイ にんにく しょうが 長ねぎ はくさい だいこん だいずもやし	655	26.7	3.0
8	金	○	ツナコロッケサンド 春雨スープ さくらんぼ ★6年生日生劇場	ツナフレーク 牛乳	ポテトパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 緑豆はるさめ 片栗粉 油	にんじん ほうれんそう たまねぎ ホールコーン キャベツ にんにく はくさい さくらんぼ	696	20.9	2.9
11	月	○	たらこスパゲティ 春キャベツサラダ アップルゼリー	いか たらこ 生クリーム のり 寒天 牛乳	スパゲティ さとう バター 油	ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ もやし キャベツ りんご りんごジュース	595	23.5	2.5
12	火	乳 酸 菌 飲 料	わかめご飯 鶏のからあげ 卵焼き 金時豆の甘煮 ミニトマト ステックきゅうり ★青空給食	鶏肉 卵 けずり節 金時豆 わかめ 乳酸菌飲料	米 麦 片栗粉 さとう 油	ミニトマトしょうが 長ねぎ きゅうり	659	26.5	2.4
13	水	○	ミルクパン ジャガイモのミートグラタン キャベツのスープ	豚ひき肉 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも 片栗粉 油	ホールトマト パセリ にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム 干しいたけ キャベツ	622	28.5	3.1
14	木	○	とりごぼうピラフ かぼちゃのチーズ焼き フルーツのヨーグルト和え ★5.6年生遠足	鶏肉 ベーコン チーズ ヨーグルト 牛乳	米 麦 バター 油	にんじん かぼちゃ ごぼう マッシュルーム グリーンピース ホールコーン たまねぎ パイナップル みかん	607	20.1	2.5
15	金	○	ご飯 肉どうふ 吉野汁	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉 油	にんじん さやいんげん たまねぎ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	597	23.7	2.4
18	月	○	ご飯 さばの塩焼き おからの炒り煮 りんご	さば 鶏肉 おから 油揚げ みそ 昆布 牛乳	米 さとう 油	にんじん 長ねぎ 干しいたけ りんご	608	25.6	1.3
19	火	○	ハニートースト 白いんげんのクリームシチュー アスパラ入り野菜サラダ	鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう マーガリン バター 油	にんじん ブロッコリー グリーンアスパラガス たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ もやし りんご	691	24.2	3.0
20	水	○	長崎ちゃんぽん じゃが丸くん 甘夏みかん	豚肉 むきえび いか なると 卵 牛乳	チャンポンめん じゃがいも 小麦粉 ラード ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ 甘夏みかん	671	29.1	3.7
21	木	○	ご飯 まつかぜ焼き 沢煮わん	鶏肉 卵 みそ 豚肉 牛乳	米 麦 パン粉 さとう 片栗粉 ごま油	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	611	27.8	2.6
22	金	○	枝豆ご飯 魚の甘酢あん 豚汁	ホキ 豚肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 さとう こんにやく じゃがいも 油	にんじん えだまめ しょうが ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	644	25.7	2.7
25	月	○	カレーうどん もやしサラダ キャラメルポテト	豚肉 牛乳	うどん さとう 片栗粉 さつまいも バターアーモンドパウダー 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	666	18.6	2.9
26	火	○	ご飯 鮭のあけぼの焼き キャベツとえのきのお浸し さつま汁	さけ 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく さつまいも マヨネーズ	にんじん こまつな えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	711	31.3	2.5
27	水	○	ホットドッグ 野菜スープ 青のりポテト	ウィンナー ベーコン あおのり 牛乳	コッペパン さとう 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし にんにく	598	21.1	3.5
28	木	○	ぶた肉のうま煮丼 かきたま汁 すいか	豚肉 卵 牛乳	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉 油	にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ すいか	621	21.4	3.0
29	金	○	五目ご飯 豆あじのからあげ 青菜と豆腐のすまし汁 あじさいゼリー ★保護者給食試食会	鶏肉 大豆 油揚げ 豆あじ 豆腐 寒天 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 小麦粉 油	にんじん こまつな 干しいたけ グリンピース たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ぶどうジュース	691	30.5	3.0

◎ 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 平均栄養価	651	22.5	2.7
中学年の学校給食摂取基準	660	22.0	2.5
6月分 平均脂肪量(エネルギーに対する割合)	30%		

6月になると、じめじめとした梅雨に入ります。  
気温も、湿度もあがり、食中毒を起こしやすくなります。  
見た目ではきれいに見える手でも、ばい菌がついています。  
給食の前には、しっかり手洗いをしましょう。



6月は「食育月間」です。食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、ご家庭で普段の食生活について話し合ってみませんか？



★6月29日の保護者試食会の詳細は後日お知らせいたします。どうぞよろしくお願いいたします。