



給食献立予定表



平成24年6月

新宿区立落合第五小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	牛乳 ご飯 ゆかりのふりかけ 車ふと野菜のうまに 煮浸し オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 削り節	米 こんにやく じゃがいも 麩 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 ゆかり ごぼう えのき キャベツ オレンジ	631	21.8
4 月	牛乳 チャーハン 豆あじのから揚げ かみかみサラダ わかめスープ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 えび 卵 豆あじ	米 麦 でんぷん 小麦粉 油	にんじん 長ねぎ グリンピース れんこん キャベツ 切り干し大根 しょうが えのきたけ	655	25.1
5 火	牛乳 ご飯 めかぶいり和風たまご焼き 大豆と小魚のいり煮 みだくさん汁	牛乳 めかぶ 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 削り節	精白米 小麦粉 でんぷん 小麦粉	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ	645	26.6
6 水	牛乳 手作りカレーパン キャベツスープ ももゼリー	牛乳 粉寒天 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	丸パン バター 小麦粉 パン粉 砂糖 乾燥マッシュ	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ 桃ジュース 桃缶詰	653	23.7
7 木	牛乳 ご飯 さばの韓国焼き トックスープ ナムル	牛乳 さば 鶏肉	米 砂糖 トック ごま 油	小松菜 にんじん チンゲンサイ にんにく 大根 しょうが 白菜 もやし 長ねぎ	655	26.7
8 金	牛乳 長崎ちゃんぽん じゃが丸くん 夏みかん	牛乳 豚肉 えび いか なると 卵	チャンポン麺 じゃがいも 小麦粉 油 ごま	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 夏みかん	671	29.1
11 月	牛乳 ご飯 生揚げの野菜あんかけ 野菜のごまあえ	牛乳 豚肉 生揚げ 削り節	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま	にんじん 小松菜 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ グリンピース もやし	682	27.7
12 火	牛乳 中華まぜごはん 青菜のスープ 大根ときゅうりの辛味漬け ごまミルクゼリー	牛乳 粉寒天 豚肉 豆腐 油揚げ 生クリーム	米 麦 砂糖 油 ごま	にんじん さやいんげん チンゲンサイ たけのこ にんにく えのき 干しいたけ 玉ねぎ 大根 きゅうり	594	18.4
13 水	牛乳 ドッグパン 野菜スープ 粉ふきいも	牛乳 青のり 大豆 ウインナー ベーコン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく	589	22.8
14 木	牛乳 ご飯 ごま塩 手作りさつま揚げ 野菜のからし和え みそ汁	牛乳 生わかめ いわし 卵 みそ 豆腐	米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが ごぼう キャベツ 長ねぎ	730	29.4
15 金	牛乳 たらこスパゲッティー 春キャベツサラダ あじさいゼリー	牛乳 生クリーム のり 寒天 いか たらこ	スパゲッティー 砂糖 油 バター	ピーマン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ もやし キャベツ りんご ぶどうジュース	611	23.9
19 火	牛乳 とりごぼうピラフ ポテのチーズ焼き 青菜と豆腐のスープ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐	米 麦 でんぷん じゃがいも バター 油	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜 ごぼう コーン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが	614	22.1
20 水	牛乳 ハニートースト 白インゲンのクリームシチュー 野菜サラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 白インゲン豆	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 油	にんじん ブロッコリー グリーンアスパラガス 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ もやし りんご	691	24.2
21 木	牛乳 ぶた肉のうまに井 かきたま汁 すいか	牛乳 豚肉 豆腐 卵 削り節	米 麦 こんにやく 砂糖 でんぷん 油	にんじん ほうれん草 しょうが ごぼう 玉ねぎ 白菜 長ねぎ すいか	638	22.7
22 金	牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ 焼き魚 煮浸し いなか汁	牛乳 ひじき さば 豆腐 粉かつお 削り節	米 砂糖 こんにやく 油 ごま	にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	622	27.9
25 月	牛乳 カレーうどん おひたし サツマイモとレーズンの蒸しパン	牛乳 豚肉 削り節 卵	うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉 さつまいも バター	にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ えのき レーズン	649	22.3
26 火	牛乳 中華丼 中華スープ さくらんぼ	牛乳 豚肉 なると うずら いか 鶏肉	米 麦 でんぷん 春雨 油	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ 白菜 にんにく キャベツ 長ねぎ さくらんぼ	645	24.9
27 水	牛乳 ミルクパン じゃがいものミートグラタン ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐	ミルクパン じゃがいも でんぷん 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ 干しいたけ ホールトマト パセリ	632	28.3
28 木	ジョア ご飯 治部煮 みそ汁 びわ	ジョア 生わかめ 鶏肉 竹輪 みそ	米 麦 こんにやく 里芋 じゃがいも 麩 砂糖 でんぷん 油	にんじん 小松菜 生しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ びわ	625	23.1
29 金	牛乳 枝豆ご飯 白身魚の竜田揚げ 野菜サラダ 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 みそ 削り節	米 でんぷん 小麦粉 こんにやく じゃがいも 砂糖 油	にんじん ほうれん草 枝豆 しょうが ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし りんご	680	26.7
6月分 一日あたりの平均					646	24.9
中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準					660	20.0

◎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月は「食育月間」です！

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。

バランスのとれた食事をしましょう！

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また、栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。



食べ物を大切に、感謝して食べましょう！

自然の恩恵や食に関わる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や食料問題に関する理解を深めましょう。



食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう！

食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など、望ましい食習慣や知識を身につけましょう。



食事から望ましい生活リズムを作りましょう！

朝ご飯をしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。



食についての知識や関心を高めましょう！

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

