



図書月間なので本の紹介をします。【】の中は本の題名です。

図書館にあるので、読んでみてくださいね。

新宿区立大久保小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	
1 月	○	【ノラネコぐんだんピザをやく】 ピザトースト ミモザサラダ レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ たまご レンズまめ とりにく	はいがパン あぶら さとう マカロニ でんぶん マヨネーズ(エッグ77)	にんにく たまねぎ マッシュルーム かぶ ピーマン にんじん きゅうり キャベツ こまつな	570 kcal 27.9 g
2 火	○	【きょうのごはん】 ご飯 鮭の塩焼きみぞれがけ 野菜の磯和え 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ のり とうふ みそ	こめ こんにやく	だいこん キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう	552 kcal 26.7 g
3 水	○	【たまねぎちゃん あららら！】 バターライスのクリームソースかけ 野菜とじゃがいものサラダ ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース こまつな ブルーベリージャム	678 kcal 24.4 g
4 木	○	【びちぱちさくさく】 梅じゃこごはん いかのフライ 野菜の赤じそがけ 沢煮わん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ いか こんぶ	こめ むぎ ごま あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	うめほし にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり たまねぎ しいたけ だいこん ながねぎ こまつな	649 kcal 29.0 g
5 金	○	【おいしいおと】 長崎ちゃんぽん ポテト春巻き おひさまゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さつまあげ ハム とうにゅう チーズ アガー	ちゃんぽんめん あぶら ロード じゃがいも さとう こむぎこ はるまきのかわ マヨネーズ(エッグ77)	しょうが にんにく ながねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ チンゲンサイ パセリ オレンジジュース	654 kcal 25.4 g
8 月	○	【にくのくに】 鶏肉の照り煮丼 実だくさん汁 金時豆の甘煮	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ いんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく さつまいも	こまつな にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ながねぎ	669 kcal 24.5 g
9 火	○	【どんぐりむらのぱんやさん】 セサミトースト ラタウイユ さつまいもとアスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パンキンパン バター はちみつ ごま じゃがいも オリーブあぶら さとう さつまいも あぶら	にんにく セロリ たまねぎ なす にんじん ズッキーニ トマト トマトジュース キャベツ グリーンアスパラガス コーン りんご	558 kcal 23.2 g
10 水	○	【オニじゃないよ おにぎりだよ】 わかめごはんおにぎり 肉じゃが 糸寒天のごま酢浸し	ぎゅうにゅう わかめ のり ぶたにく かんてん	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな キャベツ	623 kcal 24.5 g
11 木	○	【ルルとララのきらきらゼリー】<入梅> たらこスパゲティ コーンサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン いか たらこ かんてん なまクリーム のり カルピス	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら バター さとう	たまねぎ マッシュルーム しめじ しそ にんじん キャベツ こまつな きゅうり コーン ぶどうジュース	553 kcal 25.9 g
12 金	○	【はしれ！ やきにくん】 ご飯 さばの韓国焼き 焼肉サラダ キムチスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ キムチ みずな	586 kcal 26.3 g
13 土	○	【ぼくんちカレーライス】<学校公開> 大豆入りドライカレー ツナサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ もやし こまつな パイナップル	637 kcal 26.1 g
16 火	○	【世界の国からいただきます！】<ギリシャの料理> ピラフィ ムサカ レヴィシアスーパ	ぎゅうにゅう いか えび あさり ぶたにく ベーコン ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく なす トマト セロリ キャベツ	630 kcal 25.6 g
17 水	○	【じゃがいもポテトくん】 上海焼きそば きゅうりのピリ辛漬け じゃが丸くん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ピーマン きゅうり	587 kcal 24.8 g
18 木	○	【とびきりおいしいスープができた】 チリソースサンド コーンポタージュ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず とうにゅう なまクリーム	コッペパン あぶら バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんじん ブロッコリー キャベツ りんご	563 kcal 25.5 g
19 金	○	【おいしいおほしさま】 ご飯 ひじきふりかけ 油麩と野菜のうま煮 枝豆入り和え物	ぎゅうにゅう ひじき こなかつお とりにく わかめ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも あぶらふ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし えだまめ	616 kcal 24.3 g
22 月	○	【キャベツがたべたいのです】 ハヤシライス キャベツサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム もやし こまつな さくらんぼ	644 kcal 24.1 g
23 火	○	【おちゃわんかぞく】 ご飯 切干大根入り卵焼き 和風サラダ 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ たまごわかめ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	きりぼしだいこん しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	605 kcal 25.5 g
24 水	○	【おばけのてんぷら】 鶏南蛮うどん 竹輪のいそべ揚げ れんこんサラダ 黒ごまミルクプリン	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらあげ ちくわ あおりのり アガー なまクリーム	うどん でんぶん あぶら こむぎこ さとう ごま	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ キャベツ もやし れんこん	576 kcal 25.1 g
25 木	○	【スープになりました】 ぶどうパン かぼちゃのグラタン トマトのミネストローネ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく チーズ ベーコン ぶたにく	ぶどうパン バター あぶら こむぎこ じゃがいも オリーブあぶら マカロニ さとう	たまねぎ コーン かぼちゃ にんにく セロリ なす にんじん かぶ トマト	598 kcal 27.3 g
26 金	ジョア	【ごはん山】 煮豚チャーハン こんにやくサラダ ワンタンスープ	ジョア ぶたにく なると とりにく	こめ むぎ あぶら ラード こんにやく さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく ながねぎ グリンピース たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり しめじ チンゲンサイ	616 kcal 24.1 g
29 月	○	【ごはんのとも】 ご飯 のりとあさりの佃煮 ししゃもの南蛮漬け 大根ひじきサラダ 小松菜とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう のり みそ あさり ししゃも ひじき あぶらあげ わかめ	むぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ	ながねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	606 kcal 24.2 g
30 火	○	【ありとすいか】 照り焼きチキンバーガー シーフードチャウダー 小玉すいか	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン あさり	まるパン あぶら でんぶん バター こむぎこ じゃがいも マカロニ	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ パセリ こだますいか	554 kcal 28.6 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

## 6月は食育月間です！

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分 一日あたりの平均	606 25.6
3・4学年 1人1回 当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

