



# 平成25年 6月 小学校給食献立予定表

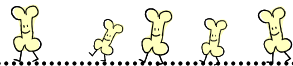


新宿区立戸山小学校

実施日 日 曜	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3 月	牛乳 とりなんばんうどん ちくわとジャガイモの天ぷら カリフラワーのカレー煮	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 牛乳 出し昆布	冷凍うどん でんぷん じゃがいも 小麦粉 ひまわり油	にんじん こまつな しょうが 干しいだけ たまねぎ 長ねぎ カリフラワー	637	24.2
4 火	牛乳 麦ごはん 昆布のつくだ煮 さばのごまみそ焼き もやしのお浸し いなか汁	さば 赤色辛みそ けずり節 油揚げ 牛乳 出し昆布	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく 白すりごま ひまわり油	こまつな にんじん 切干し大根 りょくとうもやし ホールコーン ごぼう だいこん 長ねぎ	586	25.2
5 水	牛乳 胚芽食パン 白いんげんのクリームシチュー アスパラガスサラダ	鶏もも肉 白いんげん 牛乳 生クリーム	胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも さとう ひまわり油 バター	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 マッシュルーム缶 キャベツ ホールコーン	644	24.4
6 木	牛乳 梅ごはん 洋風卵焼き じゃがいもの土佐煮 みたくさん汁	卵 プレスハム 花かつお 甘みそ 淡色辛みそ 油揚げ 牛乳 粉チーズ	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう こんにゃく 白ごま ひまわり油	にんじん 梅干し グリンピース ホールコーン だいこん たまねぎ 長ねぎ	668	25.5
7 金	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ メロン	豚ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐 卵 牛乳	精白米 米粒麦 さとう でんぷん はるさめ ひまわり油 ごま油	にんじん なら にんにく しょうが だけのこ 干しいだけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし メロン	634	24.4
10 月	牛乳 スパゲティなす入りミートソース キャベツサラダ 冷凍みかん	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 さとう オリーブ油 ひまわり油 バター	にんじん ホールトマト にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム缶 なす キャベツ もやし 冷凍みかん	620	25.0
11 火	牛乳 麦ごはん 車ふとと野菜のうま煮 野菜サラダ	鶏もも肉 牛乳 結び昆布	精白米 米粒麦 こんにゃく じゃがいも さとう 焼き車ふと ひまわり油	にんじん さやいんげん ブロッコリー ごぼう キャベツ たまねぎ りんご	616	20.2
12 水	牛乳 ドッグパン さつまいもと大豆とジャコの揚げ煮 中華スープ	ウィンナー 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	コッペパン さとう 小麦粉 さつまいも 三温糖 でんぷん はるさめ ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん こまつな キャベツ にんにく たまねぎ	680	25.0
13 木	牛乳 エビピラフ 豆あじのから揚げ グリーンポタージュ	むきえび 豆あじ 牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 じゃがいも バター ひまわり油	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース クリームコーン	645	26.2
14 金	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 胡瓜のピリ辛漬け もやしのみそ汁 おかしな目玉焼き	豚かた肉 油揚げ 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳 粉寒天	精白米 米粒麦 つきこんにゃく さとう ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし 黄桃缶	650	21.9
17 月	牛乳 八宝めん パンチビーンズ あじさいゼリー	豚かた肉 いか なると うずら卵 ひよこまめ 牛乳 粉寒天	むし中華めん さとう でんぷん ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが 干しいだけ だけのこ たまねぎ はくさい ぶどうジュース	624	24.0
18 火	牛乳 麦ごはん かつおの揚げ煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁	かつお20g 油揚げ 鶏もも肉 豆腐 牛乳 ひじき	精白米 米粒麦 でんぷん さとう つきこんにゃく こんにゃく ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	608	28.3
19 水	牛乳 パンプキンパン ジャガイモのキートグラタン ベーコンとキャベツのスープ	豚ひき肉 金時豆 ベーコン 鶏もも肉 豆腐 牛乳 ピザ用チーズ	パンプキン食パン じゃがいも でんぷん ひまわり油	にんじん ホールトマト パセリ こまつな にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 干しいだけ キャベツ	609	26.4
20 木	牛乳 中華まぜごはん かぶの梅ごま和え 春雨スープ バナナコッタ	豚ひき肉 油揚げ 大豆 鶏もも肉 豆腐 牛乳 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 さとう はるさめ ごま油 ひまわり油 白ごま	にんじん さやいんげん かぶ 干しいだけ だけのこ かぶ 梅干し しょうが たまねぎ オレンジジュース	606	20.5
21 金	牛乳 シーフードカレー じゃこサラダ 甘夏みかん	むきえび いか 牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう ひまわり油 バター ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん トマトピューレ こまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ あまなつ	623	23.8
22 土	牛乳 ジャージャーめん わかめサラダ チョコタッフィ	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 淡色辛みそ 八丁みそ 炒り大豆 カットわかめ	むし中華めん さとう でんぷん ひまわり油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しいだけ 長ねぎ もやし キャベツ	652	27.3
25 火	牛乳 そぼろごはん ごぼうのから揚げ プチトマト キャベツのみそ汁	豚ひき肉 卵 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 でんぷん ひまわり油	にんじん こまつな ミニトマト しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	624	22.9
26 水	牛乳 かぼちゃコロッケサンド トマトと胡瓜のサラダ 卵スープ	プレスハム 卵 牛乳 ダイスチーズ	丸パン ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん ひまわり油 バター オリーブ油	かぼちゃ トマト パセリ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	618	23.1
27 木	牛乳 バエリア スペイン風サラダ トマトスープ アロス・コン・レッチェ	鶏もも肉 むきえび たこ 豚かた肉 白いんげん 牛乳	精白米 米粒麦 さとう シェルマカロニ オリーブ油 ひまわり油	赤ピーマン パセリ にんじん トマト ホールトマト にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン かぶ きゅうり 黄ピーマン レモン	662	22.9
28 金	牛乳 やきとり丼 こんにゃく炒め キャベツのみそ汁 レモンスカッシュゼリー	鶏もも肉 油揚げ 甘みそ 淡色辛みそ 牛乳 粉寒天	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ 長ねぎ レモン果汁	616	22.7

◎献立や使用食材は、都合により変更することがあります。

今月分 一日あたりの平均	631	24.2
中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0



骨密度とよばれる骨の強度は、18～20歳くらいをピークにそこから少しずつ減っていきま。つまり18歳くらいまでにどれだけ骨の貯金ができるかがポイントになります。一般に骨を強くするためにはカルシウムを摂りなさいとよくいわれますが、カルシウムを多く摂ったからといって摂った量に応じて強くなるわけではありません。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや吸収されたカルシウムを骨に取り込むビタミンKなど、これらの栄養素と一緒に摂らないとせっかく摂ったカルシウムが効率よく利用されません。さらにいえば骨を強くするのは食べ物だけではなりません。次に紹介する留意点をぜひ参考にさせていただければと思います。

### ＜骨を強くするための留意点＞

- ①カルシウムと一緒に魚やキノコ類（干しいだけ、キクラゲ等）に多いビタミンD および緑黄色野菜に多いビタミンKを摂る。
- ②スナック菓子、インスタント食品等はカルシウムの吸収を妨げるリンが多く含まれるので摂りすぎないようにする。
- ③ビタミンDの皮膚合成を促すために適度な日光浴をおこなう。
- ④骨に刺激を与えると骨形成が促進するので適量の運動を毎日おこなう。
- ⑤成長ホルモンによる骨の成長を促すために早寝早起きの規則正しい生活をおこなう。