



6かつのきゅうしょくこんだてひょう

平成 28 年



杉並区立杉並第四小学校

日 曜 日	こ ん だ て め い	ぎょうにゅう 牛乳	しそひん あかの食品 ちくにく 血や肉になる	しそひん きいろの食品 はたら 働く力や体温になる	しそひん みどりの食品 かた 体の調子を整える	えい 栄 養 価 ちゅうがくねん (中学年)
1 水	むぎごはん てづくりのりつくだに カレークロック ひじきスープ みしょうかん	○	牛乳 のり たまご 豚ひき肉 ひじき 豆腐	米 米粒麦 油 生パン粉 パン粉 揚げ油 さとう じゃがいも マッシュポテト でんぶん	にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれんそう みょうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 710 Kcal 235 g 222 g 2.8 g
2 木	コーンライス コフタカバブ あおのりいりこふきいも やさいスープ ミニトマト	○	牛乳 大豆 豚ひき肉 たまご 青のり 豚肩肉	米 米粒麦 油 バター 生パン粉 でんぶん じゃがいも	ホールコーン(缶) 玉ねぎ にんじん だけのこ キャベツ こまつな セロリー ミニトマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 589 Kcal 234 g 178 g 2.9 g
3 金	むぎごはん いわしのあげひたし ごもくきんぴら シャキシャキあえ	○	牛乳 いわし さつま揚げ	米 米粒麦 揚げ油 さとう でんぶん 白炒りごま つきこんにく	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 切干大根 もやし こまつな きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 627 Kcal 230 g 186 g 1.9 g
6 月	むぎごはん あんかけたまごやき だいすとじゃこのあまからあげ たくあんのごまいのため にひたし	○	牛乳 たまご 大豆 ちりめんじやこ 油揚げ かつお節	米 米粒麦 さとう 揚げ油 白炒りごま でんぶん	クリームコーン(缶) 万能ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな たくあん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 616 Kcal 254 g 209 g 2.2 g
7 火	スパゲティペスカトーレ なんでもせんぎりサラダ ようなしのヨーグルトケーキ	○	牛乳 えび いか あさり ひじき たまご ヨーグルト	スパゲティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ ホールトマト(缶) 大根 トマトピューレ キャベツ キュウリ レモン 洋梨(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 688 Kcal 269 g 204 g 2.2 g
8 水	あんかけチャーハン ビーフンスープ あげそらめ	○	牛乳 豚もも肉 たまご とり肉 ベーコン	米 米粒麦 油 でんぶん ビーフン 揚げ油	しょうが、にんじん だけのこ 大根 グリーンアスパラガス きくらげ 玉ねぎ 長ねぎ こまつな そらまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 671 Kcal 284 g 200 g 2.9 g
9 木	むぎごはん ホキとコーンのあげに こまつなの一そあえ とうふのみそしる	○	牛乳 ホキ もみのり 豆腐 わかめ	米 米粒麦 揚げ油 さとう でんぶん じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン こまつな ホールコーン(缶) えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 590 Kcal 252 g 135 g 2.8 g
10 金	むぎごはん かみかみふりかけ あぶらあげのはるまき もすくいりみそしる さくらんぼ	○	牛乳 ちりめんじやこ かつお節 塩昆布 豚肩肉 むきえび 油揚げ もずく	米 米粒麦 白炒りごま さとう 油 春雨 ごま油 じゃがいも	だけのこ 長ねぎ にら もやし 玉ねぎ えのきだけ さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 623 Kcal 250 g 181 g 3.0 g
13 月	どんはん やきししゃも じゃがいものきんぴら とうふのすまじる	○	牛乳 豚肩肉 かまぼこ ししゃも とうふ わかめ	米 米粒麦 揚げ油 油 さとう つきこんにく 玉ねぎ じゃがいも 白炒りごま	にんじん ごぼう サヤイんげん 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 602 Kcal 244 g 178 g 3.3 g
14 火	カレーライス じゃこサラダ こだますいか	○	牛乳 豚肩肉 ピザ用チーズ ちりめんじやこ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう 白炒りごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) フルーツチャツネ りんご こまつな キャベツ キュウリ こだますいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 686 Kcal 215 g 202 g 2.3 g
15 水	むぎごはん さけのしおこうじやき ごしきに どさんこじる	○	牛乳 鮭 烧きちくわ 豚肩肉 わかめ 豆腐	米 米粒麦 さとう 油 ハター じゃがいも こにゃく	にんじん ごぼう ゆでたけのこ さやいんげん ホールコーン(冷) 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 613 Kcal 30.3 g 14.8 g 3.5 g
16 木	キムチチャーハン やさいのナムル ちゅううかスープ ミルクゼリーピーチソース	○	牛乳 豚肩肉 たまご とり肉 豆腐 粉蒸天 粉セラチン 調理用牛乳	米 米粒麦 油 白炒りごま 白すりごま 春雨 でんぶん さとう	にんじん 白菜キムチ ピーマン もやし こまつな だけのこ 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ しょうが もも(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 644 Kcal 226 g 178 g 3.0 g
17 金	手作りシナモンロールパン ポークピーンズ コーン入りキャベツフレンチ	○	牛乳 たまご 豚肩肉 白いんげん豆 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう バター グラニュー糖 油 じゃがいも	レーズン セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ ホールコーン(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 685 Kcal 224 g 221 g 2.6 g
20 月	メキシカンライス フレンチポテト トマトとたまごのスープ れいとうみかん	○	牛乳 とり肉 たまご	米 米粒麦 油 バター 揚げ油 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ グリルピ-ズ(冷) ホールコーン(冷) マッカルーム(水煮) トマト チンゲン菜 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 681 Kcal 21.9 g 19.5 g 3.0 g
21 火	ゆかりごはん あじフライ やさいのごまあえ えのきいりすまじる	○	牛乳 あじ たまご 豆腐	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油 さとう 白すりごま	もやし ほうれんそう にんじん えのきだけ 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 693 Kcal 29.1 g 23.9 g 2.9 g
22 水	うめとじやこのおにぎり とりにくのさききょうやき きゅうりのひとしお けんちんじる	○	牛乳 ちりめんじやこ のり とり肉 油揚げ 豆腐	米 米粒麦 白炒りごま さとう ごま油 こにゃく じゃがいも	にんにく しょうが きゅうり ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 677 Kcal 28.4 g 21.9 g 2.5 g
23 木	てりやきフィッシュバーガー [★] キャロットボーラージュ カリボリサラダ メロン	○	牛乳 めかじき 生クリーム 調理用牛乳	セサミパン さとう バター でんぶん じゃがいも 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん クリーミンコーン(缶) セロリー きゅうり 大根 メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 694 Kcal 30.1 g 26.4 g 3.8 g
24 金	あおなごはん ぶたにくのしょうがやき やさいのにもの ごじる	○	牛乳 豚もも肉 豆腐 大豆	米 米粒麦 ごま油 さとう 白炒りごま こにゃく じゃがいも	こまつな しょうが りんご 玉ねぎ にんじん サヤイんげん ごぼう 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 610 Kcal 272 g 166 g 2.8 g
27 月	けいはん きびなごのからあげ もやしとこまつなのがらしじょうゆ あじさいゼリー	○	牛乳 とり肉 たまご きびなご 粉蒸天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 油 揚げ油 でんぶん さとう	たくあん しょうが こまつな もやし グレーフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 598 Kcal 24.3 g 16.3 g 3.8 g
28 火	にんじんごはん くしかつ やさいのごまあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 豚もも肉 たまご うずら卵 油揚げ	米 米粒麦 ごま油 揚げ油 白炒りごま 小麦粉 パン粉 生パン粉 じゃがいも	にんじん 長ねぎ アスパラガス ほうれんそう もやし 玉ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 661 Kcal 23.5 g 21.5 g 3.6 g
29 水	チンジャオロースーどん わかめスープ えだまめ	○	牛乳 豚肩肉 わかめ 豆腐	米 米粒麦 油 でんぶん さとう ごま油 白炒りごま	ピーマン しょうが にんにく たけのこ エリンギ にんじん 長ねぎ こまつな 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 627 Kcal 26.5 g 21.3 g 2.2 g
30 木	冷やし中華そば 蒸しとうもろこし フルーツクラフティ	○	牛乳 豚肩肉 たまご 生クリーム 調理用牛乳	中華めん ごま油 さとう 白炒りごま 白すりごま 小麦粉	きゅうり もやし にんじん 長ねぎ しょうが とうもろこし もも(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 653 Kcal 250 g 19.7 g 4.2 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆6月4日～とうかは「歯と口の健康週間」です。それに合わせ、3日(金)～10日(金)まで、かみごたえのある料理を取り入れています。意識してよくかんで食べましょう！

3日は、5・6年生が高円寺中学校で給食を食べます。小中学校両方で、かみかみメニューにしています。

☆8日(水)「揚げ空豆」…一年生が「空豆のさやむき」をします。全校で約820粒分の空豆をむきます。

☆16日(木)…小学校PTA主催の給食試食会があります。保護者の方からのリクエストで、「キムチチャーハン」を作ります。

☆24日(金)…子供園PTA主催の給食試食会があります。汁ものを入れたメニューで、「だし」を意識してもらいたいと考えています。

☆27日(月)「鶏丼」…鹿児島県の郷土料理です。ごはんに錦糸卵とたくあんをのせ、鶏ガラでとったスープをかけて食べます。

☆29日(木)「枝豆」…二年生が「枝豆もぎ」をします。枝豆についている豆をハサミで切ります。枝豆は生で約11kg分あります。

☆30日(木)「蒸しとうもろこし」…一年生が「とうもろこしの皮むき」をします。全校分約100本のとうもろこしの皮をむきます。

☆15日(水)・22日(水)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。



今月の給食目標「衛生に気をつけて食事をしましょう！」