



6がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 25 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こ ん だ て め い	牛乳	あかの食品 ち に く 血 に 肉 になる	きいろの食品 は た ら ち ら ら たいおん 働 く 力 や 体 温 になる	みどりの食品 し ょ う じ ゅ う からだ ちょうし ととの 体 の 調 子 を 整 える	栄 養 価 ち ょ う が け ん (中学年)
3 月	カレーライス じゃこサラダ メロン	○	豚肩肉 ピザ用チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 粒粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター 白炒りごま ごま油	にんじん ホールトマト(缶) ごまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ フルーツチャツネ りんご	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g
4 火	かみかみわかめごはん あんかけたまごやき だいずとじゃこのあまからあげ しゃきしゃきあえ たくあんのごまいため	○	たまご 大豆 だしごみわかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 粒粒麦 強化米 もちきび たかきび もちあわ さとう でんぶん 白炒りごま 揚げ油 ごま油 油	万能ねぎ ごまつな にんじん クリームコーン(缶) 切干大根 もやし きゅうり たくあん	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g
5 水	あんかけチャーハン ザーサイスープ そらまめ	○	たまご 豚もも肉 豚肩肉 牛乳	米 粒粒麦 強化米 でんぶん はるさめ 油 ごま油	にんじん アスパラガス ごまつな しょうが しめじ だいのこ(缶) だいこん たまねぎ キャベツ ザーサイ そらまめ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.8 g
6 木	きなことうにゅうトースト ベジタブルシチュー キャベツとコーンのサラダ	○	きな粉 豆乳(調製豆乳) とろ肉 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	食パン さとう じゃがいも ヌイユ 小麦粉 油 バター	にんじん ごまつな たまねぎ ｽｲｽﾅｯｼｬﾙｰﾑ(水煮) キャベツ きゅうり ホールコーン(缶)	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.1 g
7 金	むぎごはん かみかみふりかけ ホキとコーンのあげに にびたし やさいのみそしる	○	ホキ 油揚げ かつお節 とうふ 赤色辛みそ ちりめんじゃこ 塩昆布 牛乳 乾燥わかめ	米 粒粒麦 強化米 でんぶん じゃがいも さとう 白炒りごま 揚げ油 油	ピーマン にんじん ごまつな ながねぎ しょうが にんにく ホールコーン(缶) キャベツ もやし ごぼう しめじ たまねぎ だいこん	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.8 g
# 月	チンジャオロースーどん かぶのかおりづけ ニろたまスープ	○	豚肩肉 とうふ たまご 牛乳	米 粒粒麦 強化米 さとう でんぶん 油 ごま油	ピーマン かぶの葉 にんじん ニろ にんにく しょうが だいのこ(缶) しめじ かぶ たまねぎ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g
# 火	うめわかごはん いわしのあげひたし ごもきんぴら きりぼしときゅうりのごますあえ	○	いわし さつま揚げ だしごみわかめ 牛乳	米 粒粒麦 強化米 でんぶん さとう つきこんにやく 白炒りごま 揚げ油 油	にんじん さやいんげん 梅干し しょうが ごぼう れんこん 切干大根 きゅうり	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.5 g
# 水	むぎごはん なっとう だいずいりコロッケ ひじきスープ かわちばんかん	○	納豆 大豆 豚挽き肉 たまご とうふ 牛乳 ひじき(乾)	米 粒粒麦 強化米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 でんぶん 油 揚げ油	にんじん ほうれんそう たまねぎ 河内晩柑	エネルギー 713 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g
# 木	コーンライス コフタカバブ あおのりいりこふさいも ミニトマト やさいスープ	○	大豆 豚挽き肉 たまご 豚もも肉 牛乳 あおのり	米 粒粒麦 強化米 生パン粉 でんぶん じゃがいも バター 油	さやいんげん ミニトマト にんじん ごまつな ホールコーン(缶) たまねぎ だいのこ(缶) キャベツ	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.9 g
# 金	ひやしちゅうかさそば むしとうもろこし スイートパンプキン	○	たまご 豚肩肉 牛乳 生クリーム	中華めい(生) さとう さつまいも ごま油 バター 白炒りごま 油 白すりごま	にんじん かぼちゃ きゅうり もやし しめじ ながねぎ しょうが とうもろこし	エネルギー 715 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 4.5 g
# 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 さくらんぼ	○	とろ肉 あさりむき煮 たまご 牛乳	米 粒粒麦 強化米 じゃがいも でんぶん バター 油 揚げ油	にんじん トマト チンゲンサイ たまねぎ ホールコーン(缶) ｽｲｽﾅｯｼｬﾙｰﾑ(水煮) グリンピース (缶)	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.2 g
# 火	うめとじゃこのおにぎり とりにくのさいきょうやき どさんこじる えだまめ	○	とりもも肉 豚肩肉 とうふ 赤色辛みそ ちりめんじゃこ 焼きのり	米 粒粒麦 強化米 さとう じゃがいも 白炒りごま ごま油 油 バター	にんじん ごまつな かりかり梅(乾) にんにく しょうが ホールコーン(缶) ながねぎ えだまめ	エネルギー 715 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g
# 水	とんはん やきししゃも じゃがいものあげに とうふとわかめのみそしる	○	豚肩肉 かまぼこ とうふ 赤色辛みそ 牛乳 ししゃも 乾燥わかめ	米 粒粒麦 強化米 じゃがいも さとう 揚げ油	ごまつな しめじ たまねぎ ながねぎ	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.9 g
# 木	むぎごはん ひじきいりハンバーグ ちくぜんに ごまつなのうめじょうゆあえ	○	豚挽き肉 高野豆腐 たまご とろ肉 牛乳 ひじき(乾)	米 粒粒麦 強化米 生パン粉 でんぶん こんにやく さとう 油	にんじん ごまつな たまねぎ ごぼう だいのこ(缶) れんこん しょうが もやし 梅干し	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3 g
# 金	てづくりカレーパン ミネストローネ こだますいか	○	たまご 豚挽き肉 豚肩肉 赤いんげん豆 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	強力粉 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ(シェリ) バター 油 揚げ油	にんじん ホールトマト(缶) しょうが にんにく たまねぎ セロリー キャベツ 小玉すいか	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.5 g
# 月	むぎごはん のりのつくだに ほっけのしおやき にくじゃが ごまつなともやしのからししょうゆあえ	○	ほっけ 豚肩肉 ほしのり 牛乳	米 粒粒麦 強化米 さとう こんにやく じゃがいも 油	にんじん さやいんげん ごまつな たまねぎ もやし	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.6 g
# 火	さけとえだまめのチャーハン ほうぎょうざ わかめスープ れいとうみかん	○	甘塩鮭 豚挽き肉 とうふ 牛乳 乾燥わかめ	米 粒粒麦 強化米 白炒りごま ごま油 油	ニろ にんじん ごまつな えだまめ キャベツ にんにく しょうが ながねぎ 冷凍みかん	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.9 g
# 水	にんじんごはん くしカツ やさいのごまあえ じゃがいものみそしる	○	豚もも肉 油揚げ うすら卵(レトルト) たまご 赤色辛みそ 牛乳	米 粒粒麦 強化米 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう じゃがいも ごま油 揚げ油 白炒りごま 白すりごま	にんじん アスパラガス ほうれんそう ごまつな ながねぎ もやし たまねぎ	エネルギー 708 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.6 g
# 木	スパゲティミートソース なんでもせんぎりサラダ あじさいゼリー	○	豚挽き肉 粉チーズ 牛乳 ひじき(乾) 粉寒天 乳酸菌飲料	スパゲティ さとう オリーブ油 油	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ にんにく しょうが セロリー たまねぎ だいこん レモン キャベツ きゅうり グレープジュース	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g
# 金	あおなごはん ぶたにくのしょうがやき やさいのにももの たまごのみそしる	○	豚もも肉 たまご 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 粒粒麦 強化米 じゃがいも こんにやく さとう ごま油 白炒りごま	ごまつな にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ りんご しめじ ながねぎ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.1 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆4日(火)…6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。かみごたえのある献立になっています。一口30回以上、よくかんで食べましょう！

☆5日(水)「空豆」…一年生が空豆のさやむきをします。全校1330粒分の空豆をむきます。

☆11日(火)「梅わかごはん」…6月11日は「入梅」です。梅を使ったごはんを作ります。

☆13日(木)「コフタカバブ」…エジプト料理です。ひき肉を串に巻きつけたグリル料理です。本場では羊肉を使いますが、給食では豚肉を使います。

☆18日(火)「梅とじゃこのおにぎり」「枝豆」…6月18日は「おにぎりの日」です。給食室で約510個にぎります！二年生が枝豆もぎをします。

☆21日(金)…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、生地から手作りするカレーパンを作ります。

☆4日(火)・24日(月)…「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)。



こしげつ きゅうしやく かくりょう せいぜい き
今月の給食目標「衛生に気をつけて食事をしましょう！」

