



6がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 26 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 血や肉になる	さいろの食品 働く力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	栄 養 価 (中学年)
2	月	にんじんごはん くしかツ やさいのごまあえ じゃがいものみそしる	○	豚もも肉 うすら卵(レトルト) たまご 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 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 こまつな ながねぎ もやし たまねぎ	エネルギー 647 Kcal たんばく質 25.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.4 g
3	火	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) とり肉 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 ヌイコ 小麦粉 油 バター	にんじん こまつな たまねぎ ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(水煮) キャベツ きゅうり ホールコーン(冷)	エネルギー 591 Kcal たんばく質 21.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
4	水	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 たきこみわかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 もちぎび たかきび もちあわ さとう でんぷん 揚げ油 白炒りごま ごま油 油	万能ねぎ こまつな 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 609 Kcal たんばく質 24.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
5	木	あんかけチャーハン ビーフンスープ あげそらまめ 	○	たまご 豚もも肉 ベーコン(短冊) とり肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん ビーフン 油 ごま油 揚げ油	にんじん アスパラガス こまつな しょうが しめじ たけのこ(缶) だいこん キャベツ たまねぎ ながねぎ そらまめ	エネルギー 629 Kcal たんばく質 26.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g
6	金	むぎごはん 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 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぷん じゃがいも さとう 揚げ油 油	にんじん ピーマン こまつな ながねぎ しょうが にんにく ホールコーン(冷) 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 605 Kcal たんばく質 25.6 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.1 g
9	月	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	○	大豆 豚挽き肉 たまご 豚もも肉 牛乳 あおのり	米 米粒麦 強化米 生パン粉 でんぷん じゃがいも バター 油	さやいんげん ミニトマト にんじん こまつな ホールコーン(冷) たまねぎ たけのこ(缶) キャベツ	エネルギー 605 Kcal たんばく質 24.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.9 g
10	火	むぎごはん ひじきいりハンバーグ ちくぜんに こまつなのうめじょうゆあえ	○	豚挽き肉 高野豆腐 たまご とり肉 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 生パン粉 さとう でんぷん こんにゃく 油	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう たけのこ(缶) れんこん しょうが もやし 梅干し	エネルギー 665 Kcal たんばく質 25.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.9 g
11	水	うめわかごはん いわしのあげひたし ごもくきんびら あじさいゼリー	○	いわし開き さつま揚げ たきこみわかめ 牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう つきこんにゃく 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 ぶどうジュース	エネルギー 679 Kcal たんばく質 22.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g
12	木	チンジャオロースーどん ニラたまスープ えだまめ 	○	豚肩肉 とうふ たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 油 ごま油	ピーマン にんじん ニラ にんにく しょうが たけのこ(缶) しめじ たまねぎ えだまめ	エネルギー 602 Kcal たんばく質 25.5 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.1 g
13	金	てづくりシナモンロールパン ミネストローネ ゆずごまサラダ さくらんぼ	○	たまご 豚肩肉 牛乳 赤いんげん豆 粉チーズ ﾌｫﾙﾏﾙｼﾞﾝ ｳｪｽﾞ ｳｪｽﾞ ｳｪｽﾞ	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも マカロニ(シエル) バター 油 白炒りごま	にんじん ホールトマト(缶) こまつな レーズン セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ゆず ゆずの皮 さくらんぼ	エネルギー 621 Kcal たんばく質 22.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g
16	月	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 きゅうりのひとしお	○	とりもも肉 豚肩肉 とうふ 赤色辛みそ ちりめんじゃこ 牛乳 焼きのり 乾燥わかめ	米 米粒麦 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 こまつな かりかり梅 にんにく しょうが ホールコーン(冷) ながねぎ きゅうり	エネルギー 669 Kcal たんばく質 28.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g
17	火	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	○	とり肉 あさりむき煮 たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも でんぷん 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(冷) ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(水煮) グリンピース(冷)	エネルギー 594 Kcal たんばく質 21.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g
18	水	むぎごはん ほっけのしおやき にくじゃが こまつなともやしのからししょうゆあえ のりのつくだに	○	ほっけ 豚肩肉 ほしのり 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ もやし	エネルギー 598 Kcal たんばく質 26.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.5 g
19	木	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 米粒麦 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) こまつな 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 キャベツ きゅうり メロン	エネルギー 654 Kcal たんばく質 21.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.3 g
20	金	みそラーメン ぼうぎょうざ きりぼしときゅうりのごますあえ れいとうみかん	○	豚もも肉 赤色辛みそ 豚挽き肉 牛乳	蒸し中華めん さとう 油 ごま油 白炒りごま	こまつな ニラ にんにく しょうが もやし ホールコーン(冷) ながねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり 冷凍みかん	エネルギー 634 Kcal たんばく質 27.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 5 g
23	月	とんはん やきししゃも じゃがいものあげに たまごのみそしる	○	豚肩肉 かまぼこ たまご 赤色辛みそ 牛乳 ししゃも 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも さとう 揚げ油	しめじ たまねぎ ながねぎ	エネルギー 594 Kcal たんばく質 24.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.7 g
24	火	さけとえだまめのチャーハン ジャンボしゅうまい わかめスープ こだますいか	○	甘塩鮭 豚挽き肉 とうふ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぷん しゅうまいの皮 白炒りごま ごま油	にんじん こまつな えだまめ たまねぎ しょうが グリンピース(缶) ながねぎ 小玉すいか	エネルギー 625 Kcal たんばく質 28.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3 g
25	水	むぎごはん だいずいりコロッケ ひじきスープ かぶのかおりづけ	○	大豆 豚挽き肉 たまご とうふ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 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 でんぷん 油 揚げ油	にんじん ほうれんそう かぶの葉 たまねぎ かぶ ゆず	エネルギー 653 Kcal たんばく質 24.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
26	木	ひやしちゅうかそば 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	中華めん(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 692 Kcal たんばく質 25.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4.2 g
27	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 ごじる	○	豚もも肉 豚肉 とうふ 赤色辛みそ 大豆 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも こんにゃく さとう ごま油	こまつな にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ りんご ごぼう だいこん ながねぎ	エネルギー 608 Kcal たんばく質 26.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.8 g
30	月	むぎごはん あじフライ やさいのごまあえ えのきいりすましじる	○	あじ たまご とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう 揚げ油 白すりごま	にんじん こまつな もやし えのきたけ ながねぎ	エネルギー 663 Kcal たんばく質 27.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.5 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆4日(水)…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(木)「揚げ空豆」…一年生が「空豆のさやむき」をします。全校1320粒分の空豆をむきます。今回は「揚げ空豆」に調理します。新メニューです。

☆11日(火)「梅わかごはん」「あじさいゼリー」…6月11日は「入梅」です。梅を使ったごはんを作ります。あじさい色(白・紫)の綺麗なゼリーを作ります。

☆12日(木)「枝豆」…二年生が「枝豆もぎ」をします。枝についている枝豆をハサミで切ります。枝豆は全校で11kg分あります。

☆13日(金)「手作りシナモンロールパン」…杉四小名物の生地から調理する手作りパンです。シナモンとレーズンが入っています。

☆20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、子どもたち人気No.1の「みそラーメン」を作ります。

☆23日(月)「豚飯」…6月23日は「沖縄慰霊の日」です。沖縄料理の「豚飯」を作ります。豚肉が入った炊き込みご飯です。

☆26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92本のとうもろこしの皮をむきます。

☆18日(水)・27日(金)…「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！」

