



6がつのきゅうしょくこんだてひょう



杉並区立杉並第四小学校

平成 27 年

日	曜日	こんだてめい	ぎゅうにゅう 牛乳	あかの食品 ちにく 血や肉になる	きいろの食品 はたら ちから たいおん 働く力や体温になる	みどりの食品 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	えい よう か 栄 養 価 (ちゅうがくねん 中学年)
1	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 牛乳 とうふ 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ ちりめんじゃこ 焼きのり	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 たんばく質 脂質 食塩相当量 660 Kcal 28.2 g 21.3 g 2.6 g
2	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) セロリー ｽﾗｲﾏｯﾁｭｰﾙﾑ(水煮) グリンピース(冷)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 587 Kcal 20.2 g 19.2 g 2.6 g
3	水	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 淡色辛みそ 牛乳 赤色辛みそ 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 たんばく質 脂質 食塩相当量 595 Kcal 25 g 14.5 g 2.8 g
4	木	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 白炒りごま 揚げ油 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 たんばく質 脂質 食塩相当量 606 Kcal 24.2 g 19.9 g 2.5 g
5	金	みそラーメン きりぼしときゅうりのごますあえ フルーツクラフティ	○	豚もも肉 赤色辛みそ たまご 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	蒸し中華めん さとう 小麦粉 油 ごま油 白炒りごま	こまつな にんにく しょうが もやし ホールコーン(冷) ながねぎ 切干大根 きゅうり もも(缶)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 668 Kcal 26.5 g 23.4 g 4.8 g
8	月	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 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 たんばく質 脂質 食塩相当量 629 Kcal 26.6 g 19.4 g 2.9 g
9	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 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 リングイネ 小麦粉 油 バター	にんじん こまつな たまねぎ ｽﾗｲﾏｯﾁｭｰﾙﾑ(水煮) キャベツ セロリー きゅうり ホールコーン(冷)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 591 Kcal 21.7 g 23.3 g 2.1 g
10	水	むぎごはん のりのつくだに だいずいりコロッケ ひじきスープ メロン	○	大豆 豚挽き肉 たまご とうふ 牛乳 ひじき(乾) ほしのり	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 さとう 油 揚げ油	にんじん ほうれんそう たまねぎ メロン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 672 Kcal 25.4 g 17 g 2.8 g
11	木	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 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 グレープジュース	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 679 Kcal 22.5 g 18.7 g 2.8 g
12	金	むぎごはん ハンバーグ なんでもせんぎりサラダ コンソメスープ	○	豚挽き肉 たまご ベーコン 牛乳 調理用牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 生パン粉 さとう 油	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり レモン セロリー	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 652 Kcal 26.1 g 23.5 g 3.1 g
15	月	カレーライス じゃこサラダ こだますいか	○	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 小玉すいか	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 668 Kcal 21.3 g 20.1 g 2.3 g
16	火	むぎごはん さけのしおこうじやき にくじゃが こまつなともやしのからししょうゆあえ	○	生鮭 豚肩肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 こんにやく じゃがいも さとう 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 たんばく質 脂質 食塩相当量 589 Kcal 27.2 g 12.7 g 2.3 g
17	水	チンジャオロースーどん  二うたまスープ えだまめ	○	豚肩肉 とうふ たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう 油 ごま油	ピーマン にんじん ニら 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 たんばく質 脂質 食塩相当量 602 Kcal 25.5 g 21 g 2.1 g
18	木	むぎごはん 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 たまご 油揚げ うすら卵(レトルト) 牛乳 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 パン粉 生パン粉 じゃがいも さとう 揚げ油 白すりごま	アスパラガス ほうれんそう にんじん こまつな ながねぎ もやし たまねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 660 Kcal 25.3 g 21.2 g 2.6 g
19	金	てづくりウインナーパン ポトフ やさいのピクルス さくらんぼ	○	たまご ﾘﾝｸﾞｰｰｰｰｰ ベーコン ﾜｰﾝｸﾞｰｰｰｰｰ 豚肩肉 牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	強力粉 さとう じゃがいも こんにやく バター 油	さやいんげん にんじん にんにく セロリー たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり さくらんぼ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 688 Kcal 26.8 g 29.3 g 3.5 g
22	月	コーンライス コフタカバブ あおのりいりこふきいも 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 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 セロリー	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 594 Kcal 23.7 g 17.1 g 2.8 g
23	火	とんはん やきししゃも せいだのたまじ たまごのみそしる	○	豚肩肉 かまぼこ 黒みそ たまご 淡色辛みそ 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 白炒りごま	しめじ たまねぎ ながねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 638 Kcal 26.2 g 19.3 g 4.1 g
24	水	むぎごはん あじのなんばんづけ ひじきのいそに けんちんじる	○	あじの 大豆 さつま揚げ 油揚げ とうふ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも つきこんにやく こんにやく 揚げ油 油	にんじん こまつな ながねぎ ごぼう だいこん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 600 Kcal 25.6 g 17.8 g 2.3 g
25	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 たんばく質 脂質 食塩相当量 692 Kcal 25.7 g 22.7 g 4.2 g
26	金	さけとえだまめのチャーハン ジャンボシュウマイ 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 米粒麦 強化米 でんぷん ｼｭｰﾘｰの皮 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 冷凍みかん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 617 Kcal 27.2 g 20.2 g 2.7 g
29	月	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき やさいのにももの むらくもじる	○	豚もも肉 たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ りんご もやし ながねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 593 Kcal 25.2 g 15.5 g 2.1 g
30	火	けいはん きびなごのからあげ こまつなのうめじょうゆあえ みなづき	○	とり肉 たまご あずき 牛乳 きびなご	米 米粒麦 強化米 でんぷん 小麦粉 さとう 上新粉 油 揚げ油	万能ねぎ こまつな しょうが たくあん もやし 梅干し	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 623 Kcal 25.6 g 16.4 g 4.3 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆4日(木)…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(金)「フルーツクラフティ」…新メニューです。フランスの伝統的な焼き菓子です。フルーツは黄桃の缶詰を使います。
- ☆8日(月)「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。
- ☆11日(木)「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
- ☆16日(火)「鮭の塩麹焼き」…新メニューです。生鮭に塩麹で下味をつけて焼きます。
- ☆17日(水)「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。枝豆は全校で約11kg分あります。
- ☆19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、「手作りウインナーパン」を作ります。
- ☆23日(火)「豚飯」「せいだのたまじ」…「沖縄慰霊の日」です。沖縄料理「豚飯」を作ります。「せいだのたまじ」は新メニューです。じゃが芋を素揚げし、黒みそで和えます。
- ☆25日(木)「慕しとうもろこし」…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。
- ☆30日(火)「鶏飯」「水無月」…どちらも新メニューです。「鶏飯」は鹿児島県の郷土料理です。「水無月」は、一年の折り返しである6月30日に食べる和菓子です。
- ☆16日(火)・29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)。

今月の給食目標「衛生に気をつけて食事をしましょう！」

