



6がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 29 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	さいろの食品	みどりの食品	栄養価	
			血や肉になる	はたらきや体温になる	からだの調子を整える	(中学年)	
1 木	ビーンズカレー かみかみサラダ メロン	○	牛乳 豚肩肉 大豆 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 白炒りごま ごま油 白すりごま	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) りんご 大根 ごぼう きゅうり メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 Kcal 22.7 g 19.6 g 2.1 g
2 金	むぎごはん ホキのむぎみそやき じゃがいものきんぴら えのきいりすましじる	○	牛乳 ホキ とうふ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 揚げ油 白すりごま つきこんにやく じゃがいも 白炒りごま	にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ こまつな さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 Kcal 24.1 g 15.1 g 3.1 g
5 月	かみかみわかめごはん たまごやき だいずとじゃこのあまからあげ どさんこじる	○	牛乳 たきこみわかめ たまご ちりめんじゃこ 大豆 豚肩肉 とうふ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 きび あわ 白炒りごま でんぷん 揚げ 油 さとう じゃがいも バター	にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな ホールコーン(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 26.5 g 22.4 g 3.1 g
6 火	あんかけチャーハン ビーフンスープ そらまめ 	○	牛乳 たまご 豚もも肉 とり肉 ベーコン	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 ビーフン	しょうが にんじん たけのこ 大根 アスパラガス 玉ねぎ きくらげ 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	643 Kcal 28.4 g 17.0 g 2.9 g
7 水	とりにくとごぼうのピラフ コーンポタージュ アスパラとキャベツのサラダ	○	牛乳 とり肉 たまご ボンレスハム 生クリーム 調理用牛乳	米 米粒麦 バター 油 クルトン用食パン	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ グリーンピース(冷) クリームコーン (缶) ホールコーン(缶) アス パラガス キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 21.2 g 22.7 g 3.0 g
8 木	むぎごはん いわしのあげひたし もやしとこまつなのからししょうゆ じる	○	牛乳 いわし とうふ 大豆 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 さとう 白炒りごま	しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 Kcal 26.4 g 20.0 g 2.5 g
9 金	てづくりハイジのしろパン しろいんげんとやさいのスープ キャベツとコーンのサラダ みしょうかん	○	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 調理用牛乳 ベーコン 白いんげん豆	強力粉 小麦粉 さとう バター はちみつ マカロニ 油	玉ねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン(缶) 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 24.9 g 18.7 g 2.8 g
12 月	ちゅうかどん わかめスープ にゅうないどうふ	○	牛乳 豚肩肉 むきえび いか短冊 かまぼこ うずら卵 乾燥わかめ 豆腐 調理用牛乳 粉寒天	米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 白炒りごま さとう	たけのこ キャベツ にんじん きくらげ 長ねぎ こまつな みかん(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 28.2 g 17.5 g 3.1 g
13 火	ゆかりごはん にくじゃがコロッケ かぶのかおりづけ とうふのすましじる	○	牛乳 豚肩肉 たまご とうふ	米 米粒麦 油 じゃがいも しらたき 小麦粉 パン粉 マッシュポテト	玉ねぎ にんじん かぶ かぶの葉 こまつな 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 Kcal 22.2 g 21.3 g 2.5 g
14 水	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	○	牛乳 豚ひき肉 ひじき 粉チーズ 乳酸菌飲料 大豆 粉寒天	スパゲティ オリーブ油 油 さとう	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) 大根 トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン グレープジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 Kcal 24.9 g 18.3 g 2.4 g
15 木	とんはん やきししゃも きゃべつのおかかしょうゆあえ イナムドゥチ	○	牛乳 豚肩肉 かまぼこ ししゃも かつお節 豚バラ肉 生揚げ 淡色辛みそ	米 米粒麦 こんにやく	キャベツ こまつな 大根 にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 28.1 g 21.4 g 3.6 g
16 金	むぎごはん ジャンボぎょうざのあますあん ちゅうかふうきゅうり ならたまスープ	○	牛乳 豚ひき肉 たまご とうふ	米 米粒麦 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 揚げ油 でんぷん さとう	にんにく しょうが 長ねぎ なら キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 22.3 g 17.0 g 2.3 g
19 月	むぎごはん ホキとコーンのあげに こまつなのいそあえ とうふとわかめのみそじる	○	牛乳 ホキ もみのり 乾燥わかめ とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 さとう	しょうが にんにく にんじん ホールコーン(缶) ピーマン こまつな えのきたけ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 25.2 g 13.5 g 2.8 g
20 火	ごもくあんかけやきそば バイクドチーズポテト こだますいか	○	牛乳 豚肩肉 いか短冊 うずら卵 スライスチーズ	中華めん 油 でんぷん ごま油 じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし 小玉すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 Kcal 27.5 g 19.8 g 3.3 g
21 水	むぎごはん しいらのこうみだれ ごしきに きゅうりのひとしお	○	牛乳 しいら 焼きちくわ	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 白すりごま ごま油 こんにやく	しょうが 長ねぎ にんにく きゅうり ごぼう ゆでたけのこ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 Kcal 25.7 g 16.0 g 2.1 g
22 木	メキシカンライス トマトとたまごのスープ フレンチポテト れいとうみかん	○	牛乳 とり肉 たまご	米 米粒麦 バター 油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	にんじん 玉ねぎ ホールコーン(缶) グリーンピース(冷) チンゲンサイ マッシュルーム(水煮) 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 Kcal 21.1 g 19.1 g 2.9 g
23 金	さんしょくそぼろごはん もずくいりみそじる いとかんてんのごますあえ	○	牛乳 とりのひき肉 たまご 高野豆腐 もずく 淡色辛みそ 油揚げ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも 白すりごま 白炒りごま	しょうが ほうれんそう 玉ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 Kcal 26.6 g 19.9 g 3.2 g
26 月	けいはん ちくわのいそべあげ やさいのごますあえ さくらんぼ	○	牛乳 とり肉 たまご 焼きちくわ 青のり	米 米粒麦 油 小麦粉 揚げ油 さとう 白すりごま	万能ねぎ たくあん こまつな もやし にんじん さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 Kcal 24.4 g 17.8 g 3.9 g
27 火	チンジャオロースーどん ワンタンスープ えだまめ 	○	牛乳 豚肩肉 なると 豚ひき肉	米 米粒麦 でんぷん 油 ごま油 ワンタンの皮 さとう	ピーマン しょうが にんにく たけのこ エリンギ にんじん もやし なら 長ねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 26.5 g 20.8 g 2.3 g
28 水	ひやしちゅうかさそば むしとうもろこし ミニトマト 	○	牛乳 豚肩肉 たまご	中華めん ごま油 油 さとう 白すりごま	きゅうり もやし にんじん 長ねぎ しょうが とうもろこし ミニトマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 Kcal 26.5 g 19.5 g 4.1 g
29 木	うめわかごはん ぶたにくのしょうがやき やさいのもの さわにわん	○	牛乳 炊きこみわかめ 豚もも肉 豚肩肉	米 米粒麦 白炒りごま じゃがいも さとう こんにやく でんぷん	かりかり梅 しょうが 玉ねぎ りんご にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 大根 長ねぎ みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 Kcal 23.6 g 14.1 g 2.9 g
30 金	むぎごはん かみかみふりかけ あぶらあげのはるまき かきたまじる プラム	○	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩こんぶ 豚肩肉 油揚げ	米 米粒麦 白炒りごま さとう でんぷん 春雨 ごま油	たけのこ もやし 長ねぎ なら にんじん こまつな 玉ねぎ プラム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 25.5 g 20.5 g 2.4 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて、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！

☆6日(火)「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。

☆23日(金)…小学校PTA主催の給食試食会があります。そぼろは、高野豆腐と鶏ひき肉で作ります。

☆26日(月)「鶏飯」…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。

☆28日(火)「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8kg分あります。

☆29日(水)「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90本のとうもろこしの皮をむきます。

☆30日(金)…子供園PTA主催の給食試食会があります。春巻きは春巻きの皮の代わりに、油揚げに具を詰めて焼きます。

☆8日(木)・29日(木)…「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！」

