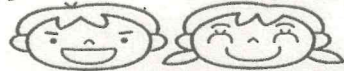


6月

こんだてひょう



前半


 令和6年5月29日
 中野区立美鳩小学校
 校長 矢島 直子
 栄養士 遠藤有里子

1日 牛乳の日

歯と口の健康週間

「イギリス」

入梅

日付	こんだて	からだをつくるあかのなま	ねつやちからとなるきいろのなま	からだのちようしをととのえるみどりのなま	主な調味料	エネルギー	たんぱく質	脂質
		にく・まめ・さかな・たまご・かいそう	こめ・パン・めん・あぶら・さとう	やさしいきのこ・くだもの		kcal	g	%
3 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595	28.0	30.9
	ぶたどん	ぶたにく	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま	たまねぎ	さけ・しょうゆ・しお・みりん			
	ミルクおから	おから・ぶたにく・ぎゅうにゅう・チーズ	あぶら・さとう	にんじん・ねぎ・えのき・こまつな	しょうゆ			
	けんちんじる	とうふ・あぶらあげ	こんにやく・じゃがいも	にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・こまつな	さけ・しょうゆ・しお・みりん			
4 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				601	23.7	25.5
	ごはん		こめ					
	スタミナマーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・レバー・ごめ・豆腐・みそ	あぶら・かたくりこ・ごま・あぶら	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ザーサイ・にら	ゆめしぼり・カレー・ごめ・しょうゆ			
	ナムル		ごま・ごまあぶら	こまつな・もやし・まめもやし	しょうゆ・とうがらし			
5 (水)	あじさいゼリー	かんてん	さとう・カルピス	ぶどうかじゅう		533	24.1	24.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	はつがげんまいごはん		こめ・はつがげんまい					
	ホキのあずまに	ホキ	かたくりこ・こめ・あぶら・さとう・ごま		しょうゆ・みりん			
6 (木)	いそずあえ	のり		こまつな・にんじん・きやべつ	しょうゆ・みりん・す	580	25.0	29.3
	たくあんいため		ごまあぶら・ごま	たくあん・きゅうり	しょうゆ・さけ			
	いなかじる	あぶらあげ・みそ	こんにやく・じゃがいも	にんじん・だいこん・えのき				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
7 (金)	いちごジャムサンド		こくさんこむぎしよく・パン・いちごジャム			550	22.8	26.5
	コテージパイ	とりにく・ぎゅうにゅう	あぶら・こむぎ・じゃがいも・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマトかん	しお・マヨネーズ・ケチャップ			
	チキンオートミールスープ	とりにく	あぶら・オートミール	たまねぎ・セロリ・にんじん・きやべつ・エリンギ・ブロッコリー	しお・ワイン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
10 (月)	ごはん		こめ			533	22.7	24.0
	きりぼしだいこん・えのき・にんじん	とりにく・たまご・とうふ	あぶら・さとう	きりぼしだいこん・えのき・にんじん	さけ・しお・しょうゆ			
	みそごまあえ	みそ	ごま・さとう	こまつな・にんじん・はくさい	しょうゆ・みりん・さけ			
	のっぺいじる	とりにく・あぶらあげ・わかめ	かたくりこ・じゃがいも・こんにやく	だいこん・にんじん・はくさい・ねぎ	しょうゆ・さけ・しお			
11 (火)	メロン			メロン		561	27.2	32.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	うめわかごはん	わかめ	こめ・ごま	うめぼし				
	イワシのからみそに	イワシ・みそ	さとう		さけ・しょうゆ・みりん・コチュジャン			
12 (水)	あさづけ		ごまあぶら	こまつな・にんじん・かぶ	しょうゆ・ごちや	528	23.9	22.5
	かぼちゃだんごじる	あぶらあげ	しらたまこ	かぼちゃ・はくさい・にんじん・しめじ・ねぎ・こまつな	しょうゆ・さけ・みりん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	しょうゆラーメン	ぶたにく・なると・やきぶた	むしちゅうかめん・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・コーン・もやし・ねぎ・メンマ・チンゲンサイ	さけ・しょうゆ・しお			
13 (木)	だいずのおとしあげ	だいず・ちりめんじゃこ・ひじき・たまご	あぶら・コーンスターチ・こむぎこ	かぼちゃ	しお	611	26.0	30.5
	ひとしおきゅうり			きゅうり	しお			
	みしょうかん			みしょうかん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
14 (金)	しんしょうがのやきおにぎり		こめ・もちごめ・ごま	しんしょうが	さけ・しょうゆ	630	29.6	33.7
	しおにくじゃが	とりにく	あぶら・じゃがいも・こんにやく・さとう	たまねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ねぎ・いんげん	しお・しょうゆ・みりん			
	わかめサラダ	わかめ	ごまあぶら・さとう	きやべつ・こまつな・だいこん	しょうゆ・す			
	トマト			トマト				
15 (土)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611	26.0	30.5
	ごはん		こめ					
	とうふのふわふわあげ	とうふ・ぶたにく・たまご・ひじき・しらすぼし	あぶら・かたくりこ	たまねぎ・にんじん	しお・しょうゆ			
	からしあえ	かつおぶし	ごまあぶら	きやべつ・こまつな・きゅうり	さけ・しょうゆ・みりん・からし			
16 (日)	うずらまめのあまに	うずらまめ	さとう			630	29.6	33.7
	とんじる	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	じゃがいも・こんにやく・ごまあぶら	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	てづくりナン	たまご・ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう・バター		しお			
17 (月)	ひよこまめのキーマカレー	ぶたにく・だいず・ひよこまめ・チーズ	あぶら	たまねぎ・にんじん・セロリ・ピーマン・エリンギ・りんご・トマト・ピュレ	しお・ケチャップ・ソース・カレー・こ	630	29.6	33.7
	パインサラダ		あぶら	きやべつ・きゅうり・にんじん・パインかん	しお・しょうゆ・す			
	ヨーグルト	ヨーグルト						

裏面もあります

今月の給食目標

きれいな環境で食事をしよう。

6月

こんたしひよう

後半



日付	こんだて	からだをつくるあかのなかま	ねつやちからとなるきいろのなかま	からだのちょうしをとのえるみどりのなかま	主な調味料	エネルギー	たんぱく質	脂質
		にく・まめ・さかな・たまご・かいそう	こめ・パン・めん・あぶら・さとう	やさい・きのこ・くだもの		kcal	g	%
17 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				530	23.2	26.7
	ごはん		こめ					
	さかなのにらみそやき	モウカサメ・みそ	ごまあぶら・さとう	ねぎ・しょうが・にら	しょうゆ・さけ みりん			
	のりチーズあえ	のり・チーズ		こまつな・にんじん・もやし・コーン	しょうゆ・みりん			
	かぼちゃチップス		あぶら	かぼちゃ	しお			
18 (火)	あんかけじり	ちくわ	しらたき・かたくりこ	だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ	さけ・しょうゆ・しお	559	25.6	26.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ごはん		こめ					
	にくどうふに	ぶたにく・とうふ	あぶら・ごんにやく・さとう・かたくりこ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しめじ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう	さけ・しょうゆ・みりん			
	かぶとわかめのピリからあえ	わかめ	ごまあぶら	かぶ・こまつな	しょうゆ・ラー油			
19 (水)	メロン			メロン		551	27.3	34.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	タラのトマトクリームパスタ	ベーコン・タラ・ぎゅうにゅう・チーズ	スバゲツチ・オリーブオイル・こむぎこ・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・ほうれんそう	しお・ワイン			
	シシヤモのピカタ	シシヤモ・たまご	こむぎこ・ごまあぶら	クリームコーン・パセリ	しお			
20 (木)	ピクルス		さとう	きゅうり・ズッキーニ	す・しお・カレールー	570	25.7	28.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ごはん・てづくりふりかけ	かつおぶし・ひじき・しらすぼし	さとう・ごま		しょうゆ・みりん			
	ぎせいどうふ	とりこ・たまご・とうふ	あぶら・さとう	たけのこ・にんじん・えのき・ねぎ	しお・さけ しょうゆ			
	ごまあさづけ		ごま・ごまあぶら	はくさい・こまつな	しょうゆ・す			
21 (金)	みそしる	あぶらあげ・みそ	じゃがいも	かぼちゃ・だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ		599	23.4	27.3
	とうきょうぎゅうにゅう	とうきょうぎゅうにゅう						
	ごはん		こめ					
	とうきょうやさいのチンジャオロース	ぶたにく	あぶら・かたくりこ・ごまあぶら	ピーマン・にんじん・たまねぎ・ズッキーニ・きくらげ	しょうゆ・トウモロコシ・パン・ジャム・オリーブオイル・ソース			
	いもフライ		じゃがいも・あぶら		こがちゃ			
24 (月)	ゆでとうもろこし(2年生皮むき)			とうもろこし	しお	579	25.8	27.5
	すいか			すいか				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	シシユーシー(たきこみごはん)	ぶたにく・ごんぶ	こめ・あぶら・さとう	しょうが	しょうゆ・さけ しお			
	ラフテー(ぶたのかくに)	ぶたにく	くるごとう		しょうゆ・さけ みりん			
25 (火)	ゴーヤといものツナあえ	ツナ	じゃがいも・あぶら・ごま	にがうり	しょうゆ・みりん カレールー	542	27.6	34.2
	もずくスープ	もずく	あぶら	もやし・にんじん・たまねぎ・コーン	しょうゆ・さけ しお			
	おきなわパイン			パインアップル				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
26 (水)	セルフフィッシュバーガー(パン)		まるパン			564	24.4	28.9
	(さかなのフライ・ホワイトソース)	シイラ・たまご・ぎゅうにゅう・チーズ	こむぎこ・パンこ・あぶら・バター	たまねぎ・コーン	しお			
	せんざりきやべつ			きやべつ	しお			
	ミネストローネ	ベーコン	あぶら・じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・セロリ・きやべつ・トマト	しお・ワイン ソース			
27 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				596	24.0	27.2
	ごはん		こめ					
	とうふステーキぶたにソース	とうふ・ぶたにく	あぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・にら	さけ・しょうゆ			
	ピリからやさい	かつおぶし	ごまあぶら	こまつな・にんじん・きやべつ・きゅうり	しょうゆ・みりん			
	だいこんのみそしる	あぶらあげ・みそ・わかめ		だいこん・えのき				
28 (金)	オレンジ			オレンジ		606	27.4	29.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	チリピーンズライス	とりこ・だいず・ひよこまめ・チーズ	こめ・あぶら・こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマトかん	しお・ワイン クチャップ・ソース			
	ツナサラダ	ツナ	オリーブオイル	きやべつ・こまつな・もやし	す・しょうゆ しお			
29 (土)	スイートパンプキン	スキムミルク	バター・さとう・クラッカー	かぼちゃ		606	27.4	29.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ごはん・きんのごま		こめ・ごま・さとう		しょうゆ・さけ カレールー			
	おさかなバーグ	トビウオ・アジ・ぶたにく・たまご	あぶら・パンこ・こむぎこ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・えのき・パセリ	しお			
30 (日)	トマトきゅうりサラダ		ごまあぶら・さとう	トマト・きゅうり・たまねぎ	しょうゆ・しお す			
	みそしる	みそ・あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ				

※学校行事・食材購入などの都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均摂取量 (栄養価は中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍です。)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
今月平均摂取量	595kcal	28.0g	28.5%	359mg	99mg	2.5mg	3.1mg	290μg	0.40mg	0.54mg	31mg	2.3g	6.1g