

令和3年6月分 献立表

中央区立日本橋小学校

| 日曜 | 献立名 | おもな使用食品の働き | | | エネルギー | たんぱく質 |
|------|---|--------------------------------|--|--|-------|-------|
| | | 体をつくるもとになる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 体の調子を整えるもとになる食品 | kcal | g |
| 1 火 | シナモントースト, コーンシチュー じゃがいもと野菜のサラダ, 牛乳 | 豚肉, 調理用牛乳 チーズ, 牛乳 | 食パン, バター, 油, さとう, じゃがいも, 小麦 粉 | たまねぎ, にんじん, キャベツ こまつな, スイートコーン | 615 | 22.9 |
| 2 水 | ごはん, かきたま汁, 魚のつけ焼き 切干大根の煮付け, 牛乳 | 卵, 鮭, 油揚げ, 牛乳 | 米, 油, さとう | 長ねぎ, こまつな, 切干大根 にんじん | 595 | 28.2 |
| 3 木 | スパゲティミートソース, 小松菜とツナのサラダ メロン, 牛乳 | 豚肉, 大豆, まぐろ油漬け 牛乳 | スパゲティ, 油, でんぷん | たまねぎ, にんじん, にんにく トマト水煮, こまつな, もやし スイートコーン, レモン, メロン | 606 | 25 |
| 4 金 | 【むし歯予防デー】 ゆかりごはん, みそ汁, 卵焼き, きんぴらごぼう, 牛乳 | 豆腐, 卵, 牛乳 | 米, 油, さとう, ごま | ゆかり, キャベツ, えのきだけ たまねぎ, 干しいたけ, にんじん ごぼう, つきこんにやく | 615 | 23.6 |
| 7 月 | 二色丼, みそ汁, お浸し, 牛乳 | 豚肉, 卵, 豆腐, 牛乳 | 米, さとう, 油 | たまねぎ, にんじん, 干しいたけ こまつな, はくさい, もやし | 654 | 26.6 |
| 8 火 | ごはん, 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ, すまし汁 いかの香味焼き, 野菜の和風サラダ, 牛乳 | 大豆, ちりめんじゃこ わかめ, いか, 牛乳 | 米, 油, さとう, ごま でんぷん, じゃがいも | 長ねぎ, えのきだけ, しょうが こまつな, もやし, にんじん | 568 | 25.1 |
| 9 水 | チキンピラフ, オニオンスープ, ラタトゥユ, 牛乳 | 鶏肉, ベーコン, 牛乳 | 米, 油, バター | たまねぎ, にんじん, キャベツ マッシュルーム, たけのこ ズッキーニ, トマト水煮 にんにく, ピーマン | 602 | 18.5 |
| 10 木 | コッペパン, 野菜スープ, ミートグラタン キャベツとにんじんのフレンチサラダ, 牛乳 | ベーコン, 豚肉, 大豆 生クリーム, チーズ, 牛乳 | コッペパン, マカロニ 油, さとう | たまねぎ, にんじん, もやし にんにく, トマト水煮, キャベツ | 574 | 23.5 |
| 11 金 | ポークカレーライス, ひじきとキャベツのサラダ オレンジゼリー, 牛乳 | 豚肉, 干ひじき アガー, 牛乳 | 米, じゃがいも, 油 さとう | たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, キャベツ スイートコーン, オレンジジュース | 716 | 19 |
| 14 月 | ごはん, すまし汁, 豚肉と野菜のうま煮, 牛乳 | 豆腐, 豚肉, 牛乳 | 米, じゃがいも, さとう | 長ねぎ, しめじ, しょうが にんじん, たけのこ水煮 ごぼう, 干しいたけ さやいんげん | 573 | 23.4 |
| 15 火 | ひじきごはん, みそ汁, 鶏肉の照り焼き 野菜のごま酢かけ, 牛乳 | 干ひじき, 油揚げ, わかめ 鶏肉, 牛乳 | 米, 油, さとう ごま油, じゃがいも | にんじん, 長ねぎ, キャベツ こまつな | 621 | 24.2 |
| 16 水 | 黒砂糖パン, ABCパスタスープ, 白身魚のマリネ, キャベツともやしのサラダ ぶどうゼリー, 牛乳 | ベーコン, ホキ, アガー 牛乳 | 黒砂糖パン, マカロニ じゃがいも, さとう, 油 でんぷん | マッシュルーム, たまねぎ, にんじん ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ もやし, ぶどうジュース | 601 | 23 |
| 17 木 | ごはん, すまし汁, 生揚げと豚肉のみそ炒め, 牛乳 | 生揚げ, 豚肉, 牛乳 | 米, 油, さとう 麩, ごま, でんぷん | 長ねぎ, こまつな, しょうが にんじん, キャベツ もやし, 干しいたけ, にんにく | 630 | 26.7 |
| 18 金 | 八宝あんかけそば, 中華スープ, 冷凍パイナップル 牛乳 | 豚肉, イカ, ベーコン うずら卵, 豆腐, 牛乳 | 蒸し中華めん, でんぷん 油, さとう, ごま油 | はくさい, しょうが, 干しいたけ もやし, にんじん, たけのこ水煮 さやいんげん, にら, 冷凍パイナップル | 591 | 28.6 |
| 21 月 | ごはん, みそ汁, 魚のサクサク揚げ, お浸し 牛乳 | さば, 牛乳 | 米, でんぷん, 油 ごま, さとう, パン粉 | たまねぎ, えのきだけ キャベツ, しょうが, もやし こまつな, にんじん | 702 | 23.5 |
| 22 火 | 【世界の料理 ロシア ボルシチ】 ガーリックトースト, ボルシチ, 豆のサラダ ブルーネ, 牛乳 | 豚肉, 手亡, ひよこ豆, 牛乳 | 食パン, バター, 油 さとう, じゃがいも | にんにく, パセリ, たまねぎ セロリー, にんじん, キャベツ きゅうり, ブルーン | 606 | 25.5 |
| 23 水 | 【野菜たっぷりメニュー】 ひるぜんやきそば, 野菜スープ, トマトのドーナッツ 牛乳 | 鶏肉, ベーコン, 牛乳 | 蒸し中華めん, 油, ごま じゃがいも, 米粉, 粉糖 コーンスターチ, さとう | にんじん, たまねぎ, キャベツ チンゲンサイ, もやし, りんご 干しいたけ, しょうが, にんにく トマト | 602 | 21.6 |
| 24 木 | ごはん, 青菜ともやしのスープ, 豚肉と高野豆腐の甘酢あん 牛乳 | 豚肉, ベーコン, 凍り豆腐 牛乳 | 米, でんぷん, じゃがいも 油, さとう | もやし, チンゲンサイ, にんじん しょうが, たまねぎ, 干しいたけ ピーマン | 627 | 23.8 |
| 25 金 | ウィンナー dogs, キャベツとコーンのクリームスープ ポテトのフレンチサラダ, 牛乳 | ウィンナー, ベーコン 調理用牛乳, 牛乳 | コッペパン, バター, 油 小麦粉, さとう じゃがいも | たまねぎ, にんじん, キャベツ クリームコーン, スイートコーン にんじん, きゅうり | 612 | 20.5 |
| 28 月 | 【カミカミメニュー】 ごはん, なめたけ, みそ汁, ししゃもの天ぷら お浸し, 牛乳 | 油揚げ, ししゃも, 牛乳 | 米, 小麦粉, 油, さとう | えのきだけ, だいこん, たまねぎ キャベツ, もやし, にんじん | 584 | 21 |
| 29 火 | ビビンバ, 春雨スープ, すいか, 牛乳 | 豚肉, 豆腐, 牛乳 | 米, 油, さとう ごま, 春雨, ごま油 | にんにく, こまつな, もやし にんじん, チンゲンサイ 長ねぎ, 干しいたけ 小玉すいか | 654 | 24.8 |
| 30 水 | コッペパン, ミネストラスープ, ハムとコーンの卵焼き 小松菜とコーンのソテー, 牛乳 | ベーコン, ハム, 卵 調理用牛乳, 牛乳 | コッペパン, 油, マカロニ バター | たまねぎ, にんじん, セロリー にんにく, トマト水煮缶, スイートコーン, こまつな, もやし マッシュルーム, さやいんげん | 553 | 25.2 |



**6月4日は
むし歯予防デーです!**

むし歯を防ぐには、歯磨きをしっかりとすることと同じく「よくかむ」ことも大切です。ひとくち30回以上かむことで、脳への血流量が増え、脳のはたらきが活性化されます。この日は、かみごたえのある「ごぼう」を提供します。よくかむ習慣を身に付けましょう。

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

| 栄養価 | エネルギー (kcal) | たん白質 (%) | 脂肪 (%) | ナトリウム (食塩相当量) (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | | 食物繊維 (g) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|-------------------------|---------------|-----------|--------------|------------|------------|-----------|-------------|
| | | | | | | | A (μgRAE) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | |
| 6月分平均 | 620 | 15.6 | 29.0 | 2.6 | 336 | 2.2 | 241 | 0.43 | 0.56 | 30 | 4.2 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 13~20 | 20~30 | 2 | 350 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 |