



6月予定献立表

★家庭配布数

【6月の給食のめあて】
 衛生に気をつけて食事をしましょう
 *正しい手洗いの順序を覚えてきれいに洗いましょう
 *身の回り(配膳台、机の上)を清潔にしましょう

北区立赤羽台西小学校

日にち 曜日	こんだて	主な材料(おもなさいりょう)			栄養価		ランチルーム その他
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	
3月	むぎごはん のりのつくだに にくじゃが ゆかりあえ	ぎゅうにゅう もみのり ぶたにく	こめ むぎ さとう みずあめ あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん だいこん きゅうり ゆかり	605	23.1	
4火	かきあげどん ちりめんあえ みそしる	ぎゅうにゅう いか たまご ちりめんじゃこ わかめ	こめ こむぎこ あぶら さとう しろいりごま ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	611	24.6	虫歯予防デー 歯の衛生週間
5水	セサミトースト コーンチャウダー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまくりーむ	しよくばん マーガリン しろすりごま さとう あぶら こむぎこ パター	にんじん たまねぎ れいとうホールコーン クリームコーン パセリ きゅうり フロッコリー	608	20.2	
6木	みそラーメン のりしおポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あおのり	れいとうラーメン ごまあぶら さとう バター じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にら たまねぎ にんじん れいとうホールコーン	630	26.7	
7金	ドライカレー マセドアンサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく こなチーズ こなかんてん	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう サイダー	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん きゅうり れいとうホールコーン ぶどうジュース	631	20.2	
10月	いわしごはん ばいにくあえ いなかじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう しろいりごま こんにゃく	しょうが きゃべつ もやし にんじん こまつな ばいにく ごぼう だいこん ねぎ	600	25.5	
11火	くろまいごはん とりのてりやき いそかあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく きざみのり とうふ なると	こめ くろまい くろいりごま てまりふ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ こまつな	601	33.1	開校記念日 メニュー
12水	キムチチャーハン だいすとごさかなのかりかりあげ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきに たまご だいす かえりにほし とりにく わかめ	こめ ごまあぶら あぶら しろいりごま さとう	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ にんじん こまつな たまねぎ	590	26.5	
13木	やきうどん なめこスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお とりにく	れいとううどん ラード あぶら	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ なめこ チンゲンサイ れいとうみかん	695	21.3	
14金	てづくりかぼちゃあんパン ポトフ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう たまご クリームチーズ ウイナー ひじき	きょうりきこ さとう バター くろいりごま じゃがいも あぶら	かぼちゃ にんにく セロリ たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん きゅうり	650	24.5	
17月	ごはん じゃこふりかけ すぶた たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ たまご	こめ さとう あぶら しろいりごま でんぷん こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん ピーマン にんにく たけのこ たまねぎ	646	24.4	
18火	アスパラとベーコンのトマトクリーム スパゲティ オレンジジュース パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム こなチーズ	スパゲティ オリーブオイル バター ワンタンのかわ さとう あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ アスパラガス ホールトマトかん トマトジュース きゅうり にんじん きゃべつ オレンジジュース	600	16.1	
19水	たかなごはん タイピーエン くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むぎえび かまぼこ うすらのたまご とうにゅう	こめ ごまあぶら しろいりごま あぶら はるさめ	にんじん ほししいたけ たかなづけ きくらげ たまねぎ きゃべつ ねぎ あまなつ	618	28.5	熊本県 郷土料理
20木	くろざとうぱん ポテトのミートソースあえ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ピザチーズ かいそうミックス	くろざとうぱん じゃがいも あぶら バター こむぎこ しろいりごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	644	27.3	
21金	わかめごはん すきやきに おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし たきこみわかめのもと	こめ あぶら いとこんにゃく さとう	にんじん はくさい ねぎ きゃべつ もやし	604	24.9	
24月	えだまめひじきごはん しろみさかなのフライ ポイルきゃべつ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき たら たまご	こめ あぶら さとう こむぎこ なまばんこ ソフトぱんこ じゃがいも	にんじん ごぼう えだまめ きゃべつ たまねぎ ながねぎ	653	33.3	
25火	てづくりツナマヨコーンパン おおむぎスープ くだもの	ぎゅうにゅう たまご ツナ ピザチーズ らんおう とりにく	きょうりきこ こむぎこ さとう パター おしむぎ マヨネーズ	たまねぎ にんにく パセリ れいとうホールコーン にんじん きゃべつ バナナ	679	22.4	
26水	ブルコギどん マロニスー カルピスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こなかんてん にゅうさんきんいりょう	こめ あぶら さとう しろいりごま でんぷん ごまあぶら マロニー	にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん にら りんごジュース ねぎ	676	25.6	
27木	カレーライス にゅうさんきんいりょう ピーズサラダ	にゅうさんきんいりょう ぶたにく こなチーズ だいす ひよこまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ	646	20.4	
28金	ひやしごまみそうどん たこべったん	ぎゅうにゅう とりにく たまご たこ だいす あおのり	れいとううどん さとう マヨネーズ しろいりごま しろすりごま ごまあぶら こむぎこ あぶら	しょうが きゅうり もやし きゅうり ねぎ べにしょうが れいとうホールコーン	724	27.4	
【備考】 食材料購入の都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均		636 24.8

☆6月は「食育月間」です☆

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特にこどもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会にご家庭でも普段の食生活を振り返ってみましょう。

