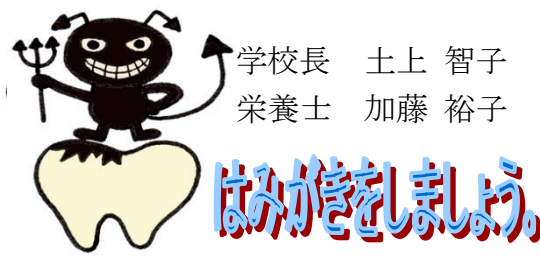


6月予定献立表

江戸川区立大杉第二小学校

6月は、”むし歯予防デー”です。歯と歯ぐき(歯周)が丈夫であることは、健康・長寿のための大切な条件1つです。

むし歯は、食べものの内容や食べ方、食べる時間帯、歯磨きをしないなど、毎日の食習慣のよくないところが積み重なって起こります。従って、食習慣を改めない
と、むし歯になりやすくなってしまいます。



学校長 土上 智子
栄養士 加藤 裕子

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
1	金	ご飯・牛乳・小松菜ふりかけ にんにくの茎炒め・冷やしお汁粉	豚肉・小豆・牛乳 ひじき・えび・じゃこ	米・麦・春雨・砂糖・油 白玉・ごま	人参・茎にんにく 竹の子・キャベツ	エネルギー 663kcal たんぱく質 29,4g
5	火	テリヤキチキンバーガー・牛乳 ポテトチップ・コーンサラダ・バナナ	鶏肉・牛乳	丸パン・砂糖・澱粉 じゃがいも・油	人参・キャベツ・コーン 胡瓜・玉葱・バナナ	エネルギー 630kcal たんぱく質 22,0g
6	水	スパゲティミートソース・牛乳 大根ポタージュ・アメリカンチェリー	大豆・豚肉・味噌・ハム チーズ・生クリーム	スパゲッティ・サラダ油 砂糖・バター・オリーブ油	パセリ・人参・トマト・ユレ 玉葱・椎茸・マッシュルーム・ピーズ	エネルギー 660kcal たんぱく質 18,3g
7	木	豚肉丼・牛乳・茎わかめ味噌ドレッシング フルーツケーキ	豚肉・味噌・卵・牛乳 茎わかめ	米・麦・砂糖・澱粉・油 春雨・小麦粉・バター	人参・ほうれん草・玉葱	エネルギー 667kcal たんぱく質 23,5g
8	金	ご飯・牛乳・鶏肉トマトソース焼き ベジタブルソテー・春雨スープ・冷凍ミカン	鶏肉・ベーコン・牛乳	米・麦・砂糖・春雨 バター・ごま油	トマト・人参・玉葱・筍 生姜・ピーズ・ピーマン・みかん	エネルギー 631kcal たんぱく質 2675g
11	月	山菜おこわ・牛乳・サバの味噌煮 桜エビとキャベツのスープ・胡瓜華風漬け	鶏肉・油揚げ・サバ 味噌・牛乳・桜エビ	もち米・砂糖・ごま 澱粉・油	人参・インゲン・ゼンマイ 椎茸・牛蒡・わらび・胡瓜	エネルギー 658kcal たんぱく質 24,2g
12	火	フレンチトースト・牛乳・コンソメスープ ジャーマンポテト・抹茶ケーキ	卵・豚肉・ベーコン 生クリーム・牛乳	食パン・砂糖 じゃがいも・バター・油	人参・パセリ・玉葱 グリーンピース・コーン	エネルギー 655kcal たんぱく質 2665g
13	水	冷やしきつねうどん・牛乳・回鍋肉 ひじき入りいも餅	油揚げ・卵・豚肉・味噌 生揚げ・ひじき・卵・えび	うどん・砂糖・澱粉 じゃがいも・サラダ油	人参・ピーマン・キャベツ 胡瓜・もやし・ねぎ・椎茸	エネルギー 654kcal たんぱく質 22,1g
14	木	ご飯・牛乳・サバのカレー揚げ・ゴボウサラダ イタリアンスープ	サバ・ハム・鶏肉・卵 粉チーズ・牛乳	米・麦・小麦粉・砂糖 パン粉・油	人参・ほうれん草・牛蒡 キャベツ・玉葱・コーン	エネルギー 664kcal たんぱく質 25,9g
15	金	ご飯・牛乳・ムロアジのメンチカツ・トマト ミックススロー・大根油揚げ味噌汁	鯆すり身・卵・味噌 油揚げ・牛乳	米・麦・じゃがいも 砂糖・澱粉・油	人参・玉葱・筍・生姜 グリーンピース・コーン・干し椎茸	エネルギー 652kcal たんぱく質 30,8g
18	月	むきえんどうご飯・牛乳・ささみレモンソース スパゲティサラダ・みそスープ	鶏肉・味噌・牛乳	米・麦・小麦粉・澱粉 マヨネーズ・スパゲッティ	パセリ・人参・グリーンピース キャベツ・玉葱・コーン	エネルギー 623kcal たんぱく質 2615g
19	火	ご飯・牛乳・揚げじゃがいものそばろ煮 中華コーンスープ	豚肉・鶏肉・卵・牛乳	米・麦・じゃがいも・砂糖 澱粉・油	人参・玉葱・竹の子・生 姜干し椎茸・ピーズ・コーン	エネルギー 652kcal たんぱく質 26,4g
20	水	ご飯・牛乳・ガーリックチキン・切干サラダ ポテトのバター煮・カスタードプリン	鶏肉・卵・牛乳 茎わかめ	米・麦・じゃがいも 砂糖・バター・サラダ油	人参・にんにく・玉葱 切干大根・もやし・胡瓜	エネルギー 626kcal たんぱく質 27,0g
21	木	ナン・牛乳・キーマカレー・ ブロッコリーサラダ・チーズケーキ	豚肉・ひよこ豆・牛乳 卵・ヨーグルト・チーズ	ナン・小麦粉・砂糖 バター・ココナツミルク	人参・トマト・ピーマン ブロッコリー・胡瓜・玉葱・セリ	エネルギー 631kcal たんぱく質 27,8g
22	金	ご飯・牛乳・酢豚・豆腐のスープ グレープフルーツ	豚肉・木綿豆腐・牛乳	米・麦・澱粉・砂糖・油 じゃがいも	人参・ピーマン・パイン ネギ・生姜・椎茸・玉葱	エネルギー 652kcal たんぱく質 29,3g
25	月	あんかけ焼きそば・牛乳・ポテトタコ焼き わかめスープ	豚肉・タコ・豆腐・牛乳 青のり・わかめ	蒸し中華・澱粉・小麦粉 じゃがいも・ゴマ・油	人参・青梗菜・干し椎茸 筍・白菜・もやし・玉葱	エネルギー 684kcal たんぱく質 21,7g
26	火	ご飯・牛乳・高野豆腐の卵とじ・胡瓜漬け エビ団子スープ・紅茶クッキー	凍り豆腐・卵・えび 牛乳・鶏肉	米・麦・生パン粉・砂糖 こんにゃく・澱粉・バター	人参・インゲン・胡瓜 キャベツ・干し椎茸・玉葱	エネルギー 643kcal たんぱく質 19,0g
27	水	焼きおにぎり・牛乳・擬製豆腐 油揚げ入りお浸し・なすとあぶら揚げの味噌汁	豆腐・鶏肉・卵・牛乳 ちりめんじゃこ・油揚げ	米・麦・砂糖・澱粉・油 ごま	人参・ねぎ・干し椎茸 キャベツ・もやし・なす	エネルギー 632kcal たんぱく質 22,3g
28	木	ゆかりご飯・牛乳・揚げ茄子いんげん味噌炒め フランクホイル蒸し・トマトスープ・メロン	豚肉・味噌・牛乳・ベーコン 豚肉・フランクフルト	米・麦・砂糖・油	ゆかり・インゲン・トマト パセリ・なす・玉葱・メロン	エネルギー 663kcal たんぱく質 20,3g
29	金	味噌カツ丼・牛乳・大根パプリカサラダ すまし汁	豚肉・卵・味噌・ツナ わかめ・牛乳	米・麦・小麦粉・パン粉 砂糖・サラダ油	人参・大根・キャベツ 玉葱・ねぎ	エネルギー 668kcal たんぱく質 27,0g

※ 献立は物資の納入状況により変更する場合があります。御了承ください。