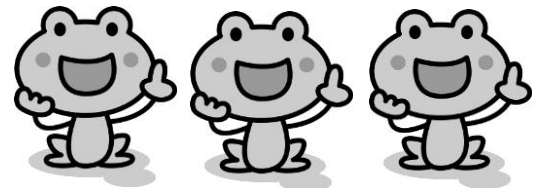




6月のこんだて



平成30年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ラ ー ン ム チ	
		主 食	の み の 物	副 食	体の血や肉を つくるもの	体の調子を ととのえるもの				体の熱や力に なるもの
1	金	梅おかか ごはん		肉じゃが からしあえ	牛乳、削り節、ぶた肉	梅干し、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、小松菜	米、米粒麦、さとう、じゃがいも	557	18.7	/
4	月	海のおこわ		小あじの南蛮漬け 豚汁	牛乳、えび、いか、小あじ、ぶた肉、豆腐、みそ	にんじん、いんげん、ねぎ、ごぼう、だいこん、くきわかめ	米、もち米、ごま油、油、でんぷん、さとう、じゃがいも、七味唐辛子	596	25.5	6-1
5	火	ごはん		ますのレモン醤油焼き ごまあえ みそ汁	牛乳、ます、油あげ、みそ、豆腐	レモン、キャベツ、もやし、小松菜、玉ねぎ、にんじん、わかめ	米、さとう、でんぷん、ごま、じゃがいも	630	29.1	6-1
6	水	スパゲティ ビーンズソース		ポテト入りサラダ びわ	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆、チーズ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、びわ	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも	707	24.7	/
7	木	わかめごはん		和風厚焼き卵 こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、油あげ、みそ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、小松菜	米、ごま、油、さとう、ごま油、じゃがいも、七味唐辛子	663	26.7	6-2
8	金	ジャンバラヤ		野菜スープ 青のりビーンズ	牛乳、ポークハム、ソー、えび、ぶた肉、大豆	にんにく、セロリ、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、小松菜	米、バター、油、じゃがいも	624	24.7	6-2
11	月	ごはん		かつおの磯風味 キャベツとえのきのおひたし かきたま汁	牛乳、かつお、みそ、豆腐、鶏卵	えのきたけ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、小松菜	米、油、でんぷん、さとう	608	30.6	5-1
12	火	焼きカレー パン		レンズ豆とウインナーのスープ もやしサラダ	牛乳、ぶた肉、チーズ、レンズ豆、ベーコン、ウインナー	セロリ、玉ねぎ、ホールトマト、トマト、パセリ、もやし、にんじん、きゅうり	ミルクパン、油、小麦粉、バター、パン粉、じゃがいも、マカロニ、ごま油、さとう、ごま	639	26.4	5-1
13	水	シーフード ライス		キャベツのレモンソースかけ ひよこ豆のポタージュ	牛乳、とり肉、えび、いか、ひよこ豆、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、レモン	米、バター、油、さとう、じゃがいも	672	23.3	/
14	木	冷やし中華 そば		とうもろこし 河内晩柑	牛乳、鶏卵、ポークハム、みそ	きゅうり、にんじん、もやし、とうもろこし、河内晩柑	中華めん、さとう、ごま、練りごま	556	26.0	5-2
15	金	ごはん		鯖のみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳、さば、みそ、とり肉、油あげ、豆腐	ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、にんじん、大根	米、さとう、じゃがいも、ごま油	642	28.3	5-2
16	土	中華丼		ポテトの香味あえ あじさいゼリー	牛乳、ぶた肉、いか、えび、乳酸菌飲料	たけのこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しめじ、ぶどうジュース	米、油、さとう、くず粉、でんぷん、じゃがいも、ごま	625	22.6	/
19	火	ジャムサンド		魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳、メルルサ、粉チーズ、ぶた肉	にんにく、パセリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜	コッパン、いちごジャム、パン粉、オリーブ油、じゃがいも	590	26.8	/
20	水	高野豆腐の そばろ丼		みそ汁 さくらんぼ	牛乳、とり肉、高野豆腐、油あげ、みそ、豆腐	にんじん、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、大根、さくらんぼ、わかめ	米、押し麦、油、さとう、じゃがいも	662	27.8	/
21	木	きつねうどん		もやしときゅうりのサラダ あしたば蒸しパン	牛乳、とり肉、油あげ、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、小松菜、きゅうり、もやし、あしたば粉	うどん、さとう、ごま、ごま油、小麦粉、バター	658	26.5	4-1
22	金	夏野菜の ドライカレーライス		大豆入りサラダ メロン	牛乳、ぶた肉、とり肉、大豆	セロリ、にんにく、玉ねぎ、なす、干しぶどう、いんげん、キャベツ、きゅうり、メロン	米、油、小麦粉、バター、さとう、ごま	726	24.9	4-1
25	月	ごはん		鶏肉の七味焼き マロニーのからしあえ すまし汁	牛乳、とり肉、豆腐	ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、玉ねぎ、えのき、わかめ	米、油、ごま油、さとう、マロニー	605	25	4-2
26	火	五目冷やし うどん		ベイクドポテト 河内晩柑	牛乳、とり肉、油あげ	にんじん、もやし、小松菜、きゅうり、河内晩柑	うどん、さとう、油、じゃがいも、バター	574	19	4-2
28	木	チャーハン		焼きししゃも もずくスープ 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、鶏卵、ししゃも、豆腐	しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、玉ねぎ、もずく、にんにく、冷凍みかん	米、油、ごま油	612	24	3-1
29	金	ごはん		いかのチリソース 拌三絲 卵スープ	牛乳、いか、ぶた肉、鶏卵	パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、小松菜、にんにく	米、油、でんぷん、さとう、ごま油、春雨、じゃがいも	687	28	3-1

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

**健康な歯と口をつくる
食生活のポイント**

時間を決めて
食べる

かたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!

骨や歯のもとになる
カルシウムをとる

好き嫌いせずに
バランスよく食べる

食べたらしっかり
歯をみがく

※16日(土) 学校公開(給食あり)

※18日(月) 学校公開振替休日

※27日(水) 開校記念日

※25日(月)～27日(水)

6年生日光移動学習教室

※28日(木) 6年生開校記念日振替休日

