

6月 献立表

台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)	
15月・16火	ポークカレーライス	豚肩小間肉		精白米、押麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	トマトピューレ、にんじん	しょうが、にんにく、セロリー、玉ねぎ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 17.5 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖			オレンジジュース、みかん缶	
17水・18木	スパゲティミートソース	豚ひき肉	粉チーズ	スパゲティ	有塩バター、オリーブ油	にんじん、トマトジュース、トマトピューレ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー	エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.7 g
	スティックサラダ			三温糖	サラダ油	にんじん	だいこん、きゅうり、玉ねぎ	
19金	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米				エネルギー 621 kcal たんぱく質 525 g
	鶏のから揚げ	鶏もも切り身		三温糖、小麦粉、でんぷん	あげ油		にんにく、しょうが	
	吉野汁	油揚げ	だし昆布	でんぷん		にんじん、小松菜	干し椎茸、ごぼう、だいこん、こんにゃく	
22月	チキンライス	鶏もも小間肉		精白米	有塩バター、サラダ油	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g
	洋風卵スープ	ベーコン、卵		でんぷん		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、セロリー	
	果物(メロン)						メロン	
23火	パングラタン	鶏こま肉	牛乳、ピザチーズ	食パン、小麦粉	サラダ油、無塩バター	パセリ	玉ねぎ、ぶなしめじ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.8 g
	野菜スープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ	
	冷凍ピーチ						もも	
24水	鮭ずし	鮭	だし昆布	精白米、押麦、三温糖	白ごま		えだまめ(冷凍)	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.1 g
	きゅうりの浅漬け						きゅうり、しょうが	
	新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉、鶏ひき肉		じゃがいも、三温糖、でんぷん	サラダ油	にんじん、さやえんどう	玉ねぎ	
25木	ソース焼きそば	豚肩小間肉、いか		中華めん	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、もやし	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.5 g
	チリポテト			じゃがいも	あげ油			
	タピオカ入りフルーツポンチ			タピオカパール、砂糖			パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶、レモン	
26金	いわしの蒲焼き丼	いわし		精白米、米粉、小麦粉、三温糖、でんぷん	白ごま、あげ油			エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g
	みそ汁	赤みそ、白みそ				にんじん、小松菜	だいこん、長ねぎ	
29月	チョコチップパン			チョコチップパン				エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.5 g
	莖わかめのサラダ		くきわかめ		白ごま、ごま油、サラダ油		きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	
	ポークビーンズ	大豆、ベーコン、豚肩角切り肉		じゃがいも、三温糖、でんぷん	有塩バター	にんじん、ホールトマト缶、トマトピューレ、パセリ	にんにく、玉ねぎ	
30火	中華丼	豚肩小間肉、いか、むきえび、うずら卵		精白米、押麦、三温糖、でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが、たけのこ(シトルト)、干し椎茸、はくさい	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.3 g
	豆腐と青菜のスープ	鶏小間肉、木綿豆腐				にんじん、小松菜	干し椎茸、長ねぎ	

～お知らせ～

- 感染症拡大防止で配膳を簡略にするため、当面の間は品数を減らしたり、手で食べるものを減らしたりした献立を予定しています。
- 15～18日は分散登校期間中のため、A・Bグループで同じ献立を提供します。
- ご家庭から、はし・スプーン・フォーク、給食当番はエプロン・三角巾をご持参ください。

※ 感染症拡大防止に向けた給食での取り組みについて、詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。

