

6がつ こんだてひょう

清瀬第四小学校

日	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし どの 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし どの 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 パンウースー	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう、 でんぷん、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、にら、きゅうり、 にんじん、キャベツ、もやし	569 kcal 23.6 g 18.5 g 1.6 g	1月6日 火	牛乳 ツナピザトースト ABCスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、 ぶたにく、だいず、あおだいず	しょくパン、あぶら、じゃがいも、 ABCパスタ、さとう	たまねぎ、エリンギ、トマト、にんじん、 パセリ、きゅうり、キャベツ	601 kcal 27.8 g 27.8 g 1.9 g
2月	牛乳 スパゲティカレーミートソース かいそうサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、 チーズ、かいそうミックス、かんでん、 にゅうさんきんいんりょう	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリー、トマト、 キャベツ、きゅうり	597 kcal 24.1 g 20.8 g 1.9 g	2月7日 水	牛乳 ごはん じゃがいもとえのみそしる さばのんにくやき そくせきづけ	ぎゅうにゅう、みそ、さば	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 あぶら	たまねぎ、えのきたけ、にんにく、 きゅうり、キャベツ、にんじん	566 kcal 26.2 g 17.2 g 1.9 g
3月	牛乳 ごはん・あおなぶりかけ いななじる たまごやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 とうふ、たまご、さつまあげ	せいはくまい、むぎ、ごま、 じゃがいも、あぶら、さとう、 こんにゃく	ごまつな、あおしそ、だいこん、 はくさい、ねぎ、えのきたけ、にんじん、 ごぼう	602 kcal 26.9 g 18.6 g 2.2 g	3月8日 木	牛乳 シーフードピラフ パイザナスoup コールスローサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、いか、えび、ぶたにく、 こおりとうふ	せいはくまい、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、 キャベツ、しめじ、パセリ、きゅうり、 みかん	578 kcal 25.8 g 16.8 g 2.3 g
4月	牛乳 ごまごはん とんじる まめあじのこうみあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 みそ、まめあじ、すめ、 ちりめんじゃこ	せいはくまい、ごま、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、でんぷん、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 しょうが、きゅうり、キャベツ	569 kcal 25.2 g 17.6 g 1.6 g	4月9日 金	牛乳 にくみそうどん ゆでやさいごまだれかけ ビーンズポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 だいず、あおのり	うどん、あぶら、さとう、でんぷん、 ねりごま、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし	573 kcal 28.4 g 20.2 g 2.2 g
5月	牛乳 ガーリックライス さけのこうそうパンこやき グリーンサラダ まめのクリームスープ	ぎゅうにゅう、さけ、 しろいんげん、まめ、ベーコン、 なまクリーム	せいはくまい、むぎ、あぶら、 オリーブ油、パンこ、さとう、 じゃがいも、バター	にんにく、たまねぎ、パセリ、キャベツ、 きゅうり、もやし、にんじん、セロリー、 とうもろこし	649 kcal 29.6 g 23.1 g 2.0 g	5月2日 月	牛乳 いわしのかばやきどん むらくもじる キャベツのこうみだれ	ぎゅうにゅう、いわし、とり、 たまご、とうふ	せいはくまい、むぎ、でんぷん、 ごむぎ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、ほうれんそう、ねぎ、 ほししいたけ、キャベツ、きゅうり、 にんじん	611 kcal 27.1 g 20.4 g 1.9 g
8月	牛乳 ごはん じゃがいもたまねぎのみそしる ししゃものしよくあげ いそあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、ししゃも、たまご、あおのり、 のり	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 ごむぎ、でんぷん、あぶら	たまねぎ、キャベツ、ごまつな、 えのきたけ、しめじ、にんじん、 とうもろこし	587 kcal 26.6 g 17.4 g 1.9 g	8月3日 火	牛乳 シシジュシー もずくのみそしる ゴーヤチャンプル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、 もずく、あぶらあげ、みそ、とうふ、 かつおぶし	せいはくまい、むぎ、あぶら、ごま、 さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、ごまつな、 えのきたけ、にんじん、ごぼう、 たまねぎ、にら	570 kcal 26.7 g 21.1 g 2.3 g
9月	牛乳 ごまきなこあげパン チキンポトフ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、 だいず、フランクフルト	コッパン、あぶら、ごま、さとう、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリー、だいこん、きゅうり、 とうもろこし	593 kcal 23.5 g 27.5 g 2.3 g	9月2日 水	牛乳 ごはん レタスのスープ はっほうさい とうもろこし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 うずらたまご、えび、いか	せいはくまい、むぎ、あぶら、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、レタス、 たけのこ、はくさい、チンゲンツァイ、 ねぎ、ほししいたけ、とうもろこし	604 kcal 27.2 g 17.4 g 2.1 g
10月	牛乳 ごはん ピリからんにじゃが やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 しょうが、にんにく、ほうれんそう、 キャベツ、もやし	586 kcal 22.7 g 16.5 g 1.3 g	10月2日 木	牛乳 チリビーンズドッグ オニオンスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 ベーコン	コッパン、あぶら、ごむぎ、ごま、 さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、トマト、パセリ、ごぼう、 きゅうり、キャベツ	563 kcal 23.5 g 26.9 g 1.8 g
11月	牛乳 あじさいゼリー うめじゃこごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき あおなのあえもの	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 とうふ、さわか、みそ、かんでん	せいはくまい、むぎ、ごま、 こんにゃく、じゃがいも、あぶら、 さとう	うめぼし、にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、ごまつな、えのきたけ、 ぶどうジュース、レモンじる	605 kcal 30.0 g 17.3 g 2.2 g	11月2日 金	牛乳 ごはん とうふとわかめのみそしる メルルサのたまねぎソースかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、 メルルサ	せいはくまい、むぎ、でんぷん、 あぶら、さとう、ねりごま、ごま	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、 ごまつな、もやし、にんじん	570 kcal 26.1 g 17.6 g 2.1 g
12月	牛乳 たんたんめん かぶらうづけ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 ヨーグルト	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、 ねりごま、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、 ほししいたけ、きゅうり、だいこん、 みかんかんづめ、ももかんづめ、 パインかんづめ	551 kcal 22.0 g 21.8 g 2.0 g	12月2日 金	牛乳 キムチチャーハン はるさめスープ ナムル こだますいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	せいはくまい、むぎ、あぶら、ごま、 はるさめ	にんじん、キムチづけ、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、しょうが、 チンゲンツァイ、ごまつな、もやし、 にんにく、こだますいか	573 kcal 21.2 g 17.4 g 2.1 g
1月	牛乳 ぶたどん じゃがいもとだいこんのみそしる ごまつなとキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、かつおぶし	せいはくまい、むぎ、あぶら、 しらたき、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、キャベツ、もやし、 ごまつな	588 kcal 26.0 g 17.2 g 2.1 g	1月3日 土	牛乳 ぶたにくのたまごとしどん ごもくのみそしる こくとうミルクかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、 みそ、かんでん、なまクリーム	せいはくまい、むぎ、さとう、 くろさとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、 もやし	633 kcal 28.4 g 19.8 g 1.9 g

カミカミこんだて

入梅こんだて

きよせ食ネットワーク会議では、毎月19(いく)日の“食育の日”に合わせてレシピサイト「クックパット」にて、学校給食や保育園・健康推進課によるおすすめレシピを公開しています。



こちらの二次元コードからご覧になれます。→

いいことたくさん! “共食”のすすめ

ライフスタイルの多様化により、家庭そろって食事をする機会がなくなってきています。忘れたい食生活“共食”を、ちょっと意識してみませんか?

楽しさ

だれかたまたま食事をする時、おちからにも元気のひきまします!

食卓の調剤

楽しい食事でも食べ過ぎ、食の偏りが減ることも期待できます!

健康

主食・主菜・副菜がそろいます。栄養バランスがとれます!

話題

だれかたたむくことで、家族の会話も増えます。ママも一緒に話せます!

資料: 食育推進課 食育推進課 食育推進課 食育推進課

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ※ エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分相当量は中学年の数字です。

基準値(中学年)	
エネルギー(kcal)	650kcal
たんぱく質(g)	26.0g
脂質(g)	20.9g
塩分(g)	2.0g