

献立表 6月



文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ココアあげパン	○		コッペパン,砂糖,なたね油		676 kcal
	ポトフ		豚肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,セロリー,キャベツ	25.1 g
	ラザニア		豚肉,プロセスチーズ	マカロニ,調合油,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ	28.4 g
						2.6 g
5 水	むぎごはん	○		水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦)		638 kcal
	さばのしおやき		たいせいようさば			26.1 g
	ごまおひたし		かつおぶし	砂糖,白ごま	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	24.5 g
	みそしる		かつお節,油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	かぶ,えのきたけ	2.1 g
6 木	チンジャオロースどん	○	豚肉	水稻穀粒(精白米),調合油,でんぷん, 砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ピーマン,もやし	649 kcal
	ナムル			白ごま,調合油,ごま油,砂糖	にんじん,もやし,こまつな,にんにく	26.9 g
	たまごスープ		鶏肉,たまご	でんぷん	にんじん,玉ねぎ,こまつな	22.7 g
						2.2 g
7 金	ごはん	○		水稻穀粒(精白米)		632 kcal
	ぶたとじゃがいものど てに		豚肉,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	21.2 g
	くきわかめサラダ		くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)	調合油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,玉ねぎ	16.6 g
	オレンジ				オレンジ	2.4 g
10 月	ごもくあげそば	○	豚肉,いか,うすら卵(水煮缶詰)	なたね油,中華めん,調合油,砂糖,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,もやし, キャベツ,こまつな	629 kcal
	ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり	24.7 g
	みたらしだんご		豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,でんぷん		22.8 g
						2.7 g
11 火	こぎつねずし	○	鶏肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,焼きのり	水稻穀粒(精白米),砂糖,白ごま	にんじん,切りみつば	590 kcal
	ひじきあえ		ひじき	砂糖	こまつな,にんじん,もやし	20.8 g
	おくずかけ		生揚げ	じゃがいも,しらたき,あられ麩,でんぷん	ごぼう,にんじん,さやいんげん	16.0 g
	あじさいゼリー		寒天,乳酸菌飲料	砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	2.4 g
12 水	セサミパン	○		セサミ食パン		621 kcal
	ポテトミックス		豚肉,プロセスチーズ,牛乳	じゃがいも,調合油,バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	24.0 g
	アスパラサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,アスパラガス, ホールコーン,玉ねぎ	27.3 g
						2.2 g
13 木	はいがごはん	○		水稻穀粒(精白米),水稻穀粒(はいが精米)		598 kcal
	さけのてりやき		しろさけ	砂糖,でんぷん	しょうが	29.8 g
	なまあげのみそいため		生揚げ,豚肉,赤みそ	調合油,砂糖,でんぷん	キャベツ	16.3 g
	みそしる		白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ,万能ねぎ	2.3 g
14 金	ごはん	○		水稻穀粒(精白米)		619 kcal
	じゃーじゃんどうふ		豚肉,赤みそ,豆みそ,生揚げ	調合油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ, にんじん,玉ねぎ,チンゲンツアイ	24.8 g
	ちゅうかふうきゅうり			砂糖,ごま油	きゅうり	21.3 g
						2.3 g
17 月	ブルコギどん	○	豚肉	水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),調合油, 砂糖,でんぷん,白ごま,ごま油	玉ねぎ,もやし,にんじん,にら,りんご, しょうが,にんにく	696 kcal
	かいそうスープ		鶏肉,カットわかめ,くきわかめ, めかぶわかめ,豆腐	ごま油	長ねぎ	23.2 g
	東京都産こまつなケー キ		牛乳,たまご	薄力粉,砂糖,調合油,有塩バター,はちみつ	こまつな,にんじん	20.8 g
						2.7 g
18 火	にほんちゃ	○				653 kcal
	ごはん			水稻穀粒(精白米)		26.2 g
	さばのごぼうタレやき		たいせいようさば	砂糖,でんぷん	ごぼう	25.9 g
	じゃこいりきんぴら		ちりめんじゃこ,豚肉	調合油,なたね油,じゃがいも,ごま油, 砂糖,白ごま	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	2.1 g
	うのはなじる		かつお加工品(削り節),鶏肉,生揚げ, おから,白みそ,赤みそ		ぶなしめじ,えのきたけ,長ねぎ,小松菜	

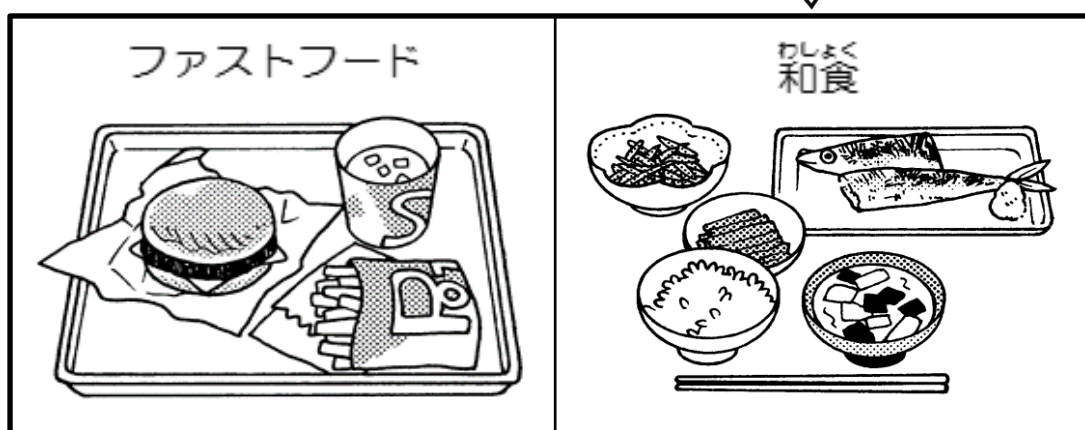
19 水	きなこバタートースト	○	きな粉	食パン,有塩バター,砂糖		638 kcal
	クリームスープ		鶏肉,牛乳	調合油,じゃがいも,マカロニ,コーンスターチ	にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),玉ねぎ	22.2 g
	フレンチサラダ			調合油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,玉ねぎ	25.1 g
	りんご				りんご	2.2 g
20 木	かやくごはん	○	油揚げ	水稻穀粒(精白米)	ごぼう,にんじん	602 kcal
	ちゃんむし		たまご,しばえび		ぶなしめじ,切りみつば	25.3 g
	にくじゃが		豚肉,高野豆腐	調合油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	18.0 g
						2.0 g
21 金	ちゅうかパスタ	○	鶏肉	スパゲッティ,ごま油,調合油,砂糖,でんぷん,白ごま	にんじん,きゅうり,もやし,ホールコーン,長ねぎ	660 kcal
	ハンサンスー			普通はるさめ(乾),ごま油,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり	24.0 g
	フルーツポンチ		寒天	砂糖	みかん(缶),りんご(缶詰),パインアップル(缶詰),レモン(果汁,生)	19.5 g
						2.4 g
24 月	せきはん	○	ささげ	水稻穀粒(精白米),ごま(いり)		629 kcal
	さわらのさいきょうやき		さごち,白みそ	砂糖	しょうが	28.6 g
	たまごいりおひたし		たまご	調合油,砂糖	にんじん,こまつな,キャベツ	17.1 g
	すましじる		豆腐,カットわかめ,飾りかまぼこ		長ねぎ	3.0 g
	アールスメロン				メロン	
25 火	なめし	○		水稻穀粒(精白米),調合油,白ごま	こまつな	640 kcal
	とうふのカレーに		豚肉,豆腐	ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,こまつな	28.0 g
	わんたんじる		豚肉	ワンタンの皮 学校給食用	しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,長ねぎ,こまつな	20.6 g
						2.7 g
26 水	コロッケバーガー	○	豚肉,たまご	丸パン,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,調合油,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,キャベツ	681 kcal
	やさいスープ		ベーコン,鶏肉	調合油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	23.9 g
	ホワイトゼリー		寒天,乳酸菌飲料	砂糖	パインアップル(缶詰)	29.0 g
						2.2 g
27 木	ごはん	○		水稻穀粒(精白米)		604 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぷん,砂糖	しょうが	24.1 g
	おひたし			ごま油	キャベツ,にんじん,こまつな	15.8 g
	みそしる		豆腐,白みそ,赤みそ		えのきたけ,長ねぎ	2.5 g
28 金	キムチチャーハン	○	豚肉	水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),調合油	長ねぎ,にんじん,白菜キムチ,葉ねぎ	596 kcal
	にくやさしいため		豚肉	調合油,ごま油,でんぷん	にんじん,もやし,キャベツ,ピーマン	23.6 g
	ちゅうかふうコーンスープ		豆腐,たまご	でんぷん	玉ねぎ,にんじん,クリームコーン,パセリ	18.0 g
						2.4 g

入荷状況により献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。

かいうす
かむ回数 を数えてみたことがありますか？

562回

1019回



かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数がかかることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。