



6がつ きゅうしょくこんだてひょう

令和2年度

我孫子第一小学校

ひにち	ようび	こんだてめい			おもにエネルギーのもとになる食品		おもにからだをつくるもとになる食品		おもにからだの調子を整えるもとになる食品		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
8月	○		ポークカレーライス		おいおいデザート	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう	あぶら、マーガリン	ふたにく、とりレバー、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、きゅうり、にんにく、しょうが、りんご	666	22.2	16.4
9月	火		わかめともやしのサラダ								277	1.9	2.2
10月	○		五目ごはん	ぶた肉とじゃがいものみそ煮	すだちゼリー	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにやく、さとう	あぶら、マーガリン	ふたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、さやいんげん	638	28.0	16.9
11月	木										346	2.5	2.0
12月	○		とうふとやさいのあんかけどん		フルーツポンチ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん	あぶら	ふたにく、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、チンゲンサイ	603	21.9	14.0
15月	○										334	1.9	1.0
16月	○		チキンピラフ	大豆とぶた肉のトマト煮	オレンジ	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら、マーガリン	とりにく、ふたにく、だいず	ぎゅうにゅう	トマト、にんじん	625	28.1	17.7
17月	○										289	2.5	2.0
18月	○		ごはん	ぶた肉とこまつなのたまごとじ	メロン	こめ、むぎ、さとう、でんぷん		ふたにく、たまご、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こまつな、にんじん	602	25.4	18.3
19月	○			とうふとだいこんのみそしる							326	2.5	2.6
22月	○		ガーリックライス	トマトシチュー	ヨーグルト	こめ、むぎ、じゃがいも、こめこ	あぶら	ふたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、ヨーグルト	トマト、さやいんげん、にんじん	605	24.7	13.9
23月	○										325	5.3	1.9
23月	○		スパゲティナポリタン		バナナ	スパゲティ、さつまいも、さとう	あぶら、マーガリン	ハム、ウィンナー、ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、ピーマン	621	20.9	19.9
24月	○			さつまいもときゃべつのサラダ							282	1.9	2.0
24月	○		チンゲンサイとハムのごはん	サバのねぎソースがけ、とうふとほくさいのスープ	かじゅうグミ	こめ、むぎ、でんぷん、さとう	あぶら	サバ、とりにく、とうふ、ハム	ぎゅうにゅう、わかめ	チンゲンサイ、にんじん	656	27.1	24.5
25月	○										279	1.6	2.4
25月	○		コッペパン	大豆入りカレーシチュー、えのきとベーコンのサラダ	オレンジ	パン、じゃがいも、こむぎ、さとう	あぶら、マーガリン	とりにく、だいず、ベーコン、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	641	27.0	24.5
26月	○										315	2.5	2.6
26月	○		きりぼし、だいこんのまぜごはん	とんじる	こめこのアップルケーキ	こめ、むぎ、じゃがいも、こめこ、さとう、やまいも	あぶら、マーガリン	とりにく、ふたにく、とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ	にんじん	711	22.9	19.7
29月	○										336	2.1	2.4
29月	○		ハヤシライス		グレープフルーツ	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、こめこ、はちみつ	あぶら、マーガリン	ふたにく、ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	604	22.6	15.6
30月	○			じゃがいもときゃべつのサラダ							270	1.3	1.7
30月	○		ごはん	マスのねぎみそ焼き、とりだんごときゃべつのすましじる	みかんタルト	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、やまいも	あぶら	マス、とりにく、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、こまつな	639	28.2	19.7
											276	2.9	1.8
※ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。											634	24.9	18.4
※ 我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。											305	2.4	2.1
今月の献立は、感染症拡大防止対策を含めた内容にしています。そのため、一部の栄養素や食料構成について満たされていない項目があります。ご了承ください。また、22日より通常献立を予定しておりますが、分散登校が延期になった場合は、19日までと同様に、2日続けての同一献立とさせていただきます。併せてご了承ください。											650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%
											350	3.0	2.0以下



太陽の光が、よりまぶしく感じる6月となりました。すでに「夏」を思わせる感じもします。暑さもきびしさを増してくるので、旬の食材を食べて、体力や免疫力をしっかりつけて元気に過ごしたいですね。6月になると、野菜ではとうもろこしやえだ豆、夏きゃべつなどがおいしい旬の時期をむかえます。また、すいかやメロン、アジやカレイなど、くだものや魚なども、旬のものが出回り始めます。一年中食べられている食材でも、旬の時期は味や栄養がとても良くなっています。いろいろな旬の食材を食べてみてくださいね。

