

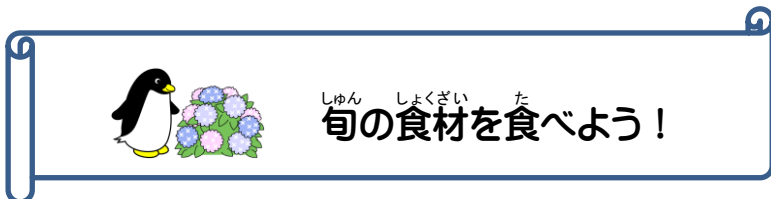


# 6がつ きゅうしょくこんだてひょう

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	ぶたにく 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火			わかめともやしのサラダ								277	1.9	2.2	
10水	○		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	ぶたにく とうりく こうやどうふ 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	だいこん たけのこ ごぼう	638	28.0	16.9
11木											346	2.5	2.0	
12金	○		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 でんぶ	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが にんにく パナナ りんご みかん もも パイナップル	603	21.9	14.0
15月											334	1.9	1.0	
16火	○		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	とりく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース オレンジ	625	28.1	17.7
17水											289	2.5	2.0	
18木	○		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 でんぶ		ぶたにく 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	だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ たまねぎ メロン	602	25.4	18.3
19金				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	ぶたにく とりく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン	605	24.7	13.9
											325	5.3	1.9	
23火	○		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 ウィナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんにく マッシュルーム パナナ	621	20.9	19.9
			さつまいもときゃべつのサラダ								282	1.9	2.0	
24水	○		チンゲンサイとハムのごはん	サバのねぎソースがけ とうふとはくさいのスープ	かじゅうグミ	こめ むぎ でんぶ さとう	あぶら	サバ とりく とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし ほししいたけ たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが りんご	656	27.1	24.5
											279	1.6	2.4	
25木	○		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 こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	とりく だいず ベーコン とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム えのき きゅうり オレンジ	641	27.0	24.5
											315	2.5	2.6	
26金	○		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	とりく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうりゅう みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ りんご	711	22.9	19.7
											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	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム にんにく グレープフルーツ	604	22.6	15.6
			じゃがいもときゃべつのサラダ								270	1.3	1.7	
30火	○		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 でんぶ やまいも	あぶら	マス とりく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ だいこん ねぎ コーン	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。

