

6月 きゅうしょくこんだてひょう

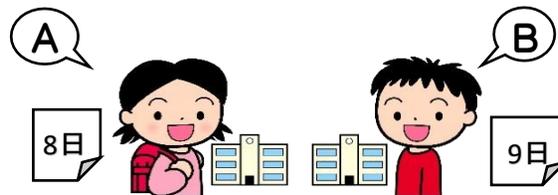
日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素						栄養価(えいようか)					
			しゅしょく 主 食	しゅきさい 主 菜・副 菜	デザート	ねつちから 熱・力のもとなる		ち に く ほ ね 肉・骨をつくる		おも か ら だ ち よ う し と の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	いろ の こ い 野 菜	そ の た の き の こ の 他 の 野 菜 ・ きのこ						
8 ・ 9	月 ・ 火	○	チキン カレーライス	わかめサラダ	お祝い 紅白ゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら バター ごま	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが りんご	653	23.1	19.4	294	1.9	2.1
10 ・ 11	水 ・ 木	○	豆腐の うま煮丼	切り干し大根のナムル	バナナ	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゅうり しめじ にんにく しょうが キャベツ パナナ きりぼしだいこん	614	25.3	16.2	416	2.4	1.4
12 ・ 15	金 ・ 月	○	千葉県民の日献立 ひじきご飯	スズキのきのこマヨネーズ焼き さつま汁	ヨーグルト	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	あぶら マヨネーズ	とりにく あぶらあげ ぶたにく スズキ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん	しめじ えのき たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	658	29.6	20.4	450	7.1	2.6
16 ・ 17	火 ・ 水	○	焼き肉 チャーハン	ししゃものごま揚げ 春雨スープ	オレンジ	こめ むぎ でんぶ こむぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム たまご なると	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし ねぎ たけのこ えのき オレンジ	633	29.5	22.5	533	3.2	2.4
18 ・ 19	木 ・ 金	○	カレーうどん	ツナと大豆のサラダ	スイート ポテトパイ	うどん さとう さつまいも でんぶ	あぶら バター	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ	616	22.5	29.2	334	1.7	2.7
22	月	○	チキンライス	おからのキッシュ キャベツとベーコンのスープ	フローズン アップル	こめ むぎ じゃがいも	あぶら バター	とりにく たまご おから ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	マッシュルーム グリーンピース たまねぎ しめじ キャベツ りんご コーン	606	24.5	20.0	349	2.0	2.2
23	火	○	鶏そぼろご飯	ちくわの磯辺揚げ 豚汁	オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎ こ	あぶら	とりにく ぶたにく たまご ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな いんげん	ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ オレンジ	621	26.6	18.6	339	3.2	2.3
24	水	○	コスタリカ ライス	ツナサラダ	冷凍みかん	こめ むぎ	あぶら バター	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり みかん	621	25.5	17.8	316	2.5	1.4
25	木	○	パンブキン パン	ミネストローネ ひじきとキャベツのサラダ	バナナ	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ハム ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	にんじん トマト	セロリ にんにく キャベツ パナナ しょうが たまねぎ	607	22.1	20.5	339	3.1	2.5
26	金	○	五目ご飯	ホキのねぎ大豆焼き けんちん汁	ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー こんにやく	ごまあぶら マヨネーズ ごま	とりにく あぶらあげ ホキ だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はんのう いんげん	ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ たけのこ	611	29.6	18.5	335	4.4	2.5
29	月	○	ピビンバ	トック	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう トック	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな	だいこん ぜんまい ねぎ だいず もやし グレープフルーツ	604	23.8	16.9	341	2.0	1.8
30	火	○	鶏ごぼうご飯	さばの香り焼き お講汁	メロン	こめ むぎ こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	とりにく さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ メロン	603	29.3	18.8	342	3.1	2.1

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均	621	26.0 17%	19.9 29%	366	3.1	2.2
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0

6月の給食について

- 分散登校中は、全員が同じ給食を食べられるように、2日間続けて同じ献立を実施します。
Aグループは8日から、Bグループは9日から給食が始まります。
- 22日からは通常登校になることを前提として、毎日違うメニューになっています。
分散登校が解除されなかった場合は、メニュー変更をする可能性があります。
- 配膳過程での感染防止のため、いつもより品数を絞り、使用食器は2種類までにしています。



給食の約束

新型コロナウイルスの感染防止のため、いつもの給食とルールが変わる所があります。
いつも以上に衛生面に気をつけて食事をしましょう。

- 食べる前には石けんでていねいに手を洗いましょう。清潔なハンカチでふいた後、アルコールで消毒しましょう。
- 分散登校の間は、先生が配膳します。
- 給食は、マスクをしたまま受け取りましょう。マスクは鼻と口をしっかりとおおいましょう。
- 「いただきます」をしてからマスクをはずしましょう。
- マスクをはずすときは、耳かけの部分を持ってはずします。マスクの表面をさわらないようにしましょう。
- 配られた給食は食缶へ戻しません。(減らしません) 苦手な物も少しずつチャレンジしましょう。
- 食事中は話をせず、じっくり味わって食べましょう。
- おかわりは先生がよそります。
- 食べ終わったらマスクをかけましょう。

