



# 6月 よていにこんだてひょう

令和2年6月  
流山市立八木北小学校

はし	日	よ う 日	こ ん だ て	グ ル ー プ	赤の食品 からだをつくる	黄の食品 ねつやちからの もとなる	緑の食品 からだのしょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
								脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
	15	月	ハヤシライス みかんゼリー	A	牛乳 ふたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ みかん	637	19.5	玉ねぎをよく炒めて、甘みとうま味を出しました。
							18.2	2.0		
	16	火	焼き肉チャーハン 春雨スープ	B	牛乳 ふたにく とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ こまつな	583	22.6	長ねぎ、にんじん、小松菜は流山産です。
							19.2	2.1		
	17	水	ナン キーマカレー ポトフ	A	牛乳 ふたにく だいず ウインナー	ナン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン かぶ キャベツ	525	26.4	キーマカレーには挽肉の他に大豆も入っています。
							21.2	2.2		
	18	木	大豆入りじゃこ菜めし 肉じゃが	B	牛乳 だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん こんにやく きぬさや	596	23.3	大豆入りじゃこ菜めしはカミカミメニューです。
							14.9	1.6		
	19	金	根菜のきんぴらごはん ちゃんこ風みそ汁	A	牛乳 とりにく いわし たら わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ れんこん キャベツ えのきたけ こまつな	559	22.0	いわしのつみれが入った具だくさんのみそ汁です。
							14.5	2.1		
	22	月	ハヤシライス みかんゼリー	B	牛乳 ふたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ みかん	637	19.5	玉ねぎをよく炒めて、甘みとうま味を出しました。
							18.2	2.0		
	23	火	焼き肉チャーハン 春雨スープ	A	牛乳 ふたにく とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ こまつな	583	22.6	長ねぎ、にんじん、小松菜は流山産です。
							19.2	2.1		
	24	水	ナン キーマカレー ポトフ	B	牛乳 ふたにく だいず ウインナー	ナン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン かぶ キャベツ	525	26.4	キーマカレーには挽肉の他に大豆も入っています。
							21.2	2.2		
	25	木	大豆入りじゃこ菜めし 肉じゃが	A	牛乳 だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん こんにやく きぬさや	596	23.3	大豆入りじゃこ菜めしはカミカミメニューです。
							14.9	1.6		
	26	金	根菜のきんぴらごはん ちゃんこ風みそ汁	B	牛乳 とりにく いわし たら わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ れんこん キャベツ えのきたけ こまつな	559	22.0	いわしのつみれが入った具だくさんのみそ汁です。
							14.5	2.1		
	29	月	ひじきごはん ゆばのすまし汁  柏もち		牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ ゆば なたとうふ	こめ さとう ごま かしわもち	にんじん グリンピース えのきたけ ねぎ こまつな	607	24.8	柏もちは、5月に休校で出せなかった行事食です。
							15.7	1.8		
	30	火	コッペパン ハンバーグのトマトソースかけ クラムチャウダー		牛乳 ふたにく とりにく ベーコン あさり	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ トマト マッシュルーム にんじん パセリ	641	24.9	あさは鉄分が豊富で、貧血を予防します。
							26.3	2.6		
※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。								基準値 (3・4年生)	650 27.6 21.6	2.0

## 待ちに待った給食が始まります！

- ・コロナウイルス感染症予防のため、手洗い、配膳、喫食、後片付けについて、先日配付したお手紙のとおり留意して取り組んでまいります。箸、マスク、ハンカチ、ナプキンは、清潔なものをご持参ください。
- ・安心・安全な給食を実施するため、6月は配膳しやすい献立内容にしました。通常の給食に比べると品数も少ないため、栄養量も基準値を下回っています。ご家庭で補っていただくようお願いいたします。
- ・15日から26日までは分散登校で、午前中登校のグループが給食を食べて下校します。そのため、同じ献立を2週続けます。



【食材の主な産地】 豚肉・茨城 鶏肉・岩手 じゃがいも・長崎・鹿児島 玉ねぎ・佐賀・流山 人参・千葉・徳島・流山  
 キャベツ・千葉 ピーマン・茨城 チンゲンサイ・茨城 えのきたけ・新潟 小松菜・流山 長ねぎ・千葉・流山  
 かぶ・青森 しめじ・長野 ちりめんじゃこ・国内産