6月分学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

令和2年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜	献立名	牛乳	主な食品名 黄 ちからやたいおんとなる	赤 ちやにくをつくる	緑 からだのちょうしをよくする	エネルギー kcal	たん白質 g
8	月	あげパン	○	パン、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう	食事の前には 手洗いを忘れずに！	447	13.4
9	火	ガーリックトースト	○	パン、バター	ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ	421	13.7
10	水	ダイスチーズパン 調理パンは袋に包んで提供します。	○	パン	チーズ、ぎゅうにゅう	野菜や果物でビタミンをとろう！	401	17.2
11	木	ピザトースト	○	パン	ベーコン、チーズ、 ぎゅうにゅう	トマト、たまねぎ、ピーマン	455	19.5
12	金	ココアあげパン	○	パン、あぶら、さとう、 ココア	ぎゅうにゅう	カルシウムをとろう！ 牛乳はカルシウムたっぷり	452	13.6
15	月	ホットドッグ	○	パン、さとう	ぎゅうにゅう、ウインナー	たまねぎ、トマト	526	21.2
16	火	とりそぼろどん （ごはん）	○	こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご	しょうが、たまねぎ、 たけのこ、えだまめ	535	22.4
17	水	メンチカツバーガー	○	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	たまねぎ、しょうが	565	21.7
18	木	ぶたキムチどん （むぎごはん）	○	こめ、むぎ、ごまあぶら、 さとう、ごま、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 えのき、キムチ、たけのこ、 にら	600	23.8
19	金	アジフライバーガー	○	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら	ぎゅうにゅう、アジ	野菜がとれないときは 野菜ジュースでも！	474	21.0
22	月	チリミートライス （ごはん）	○	こめ、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、トマト	570	21.0
23	火	わかめごはん サバのしおやき	○	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう、サバ	早寝・早起き・朝ご飯！	572	24.9
24	水	あんかけチャーハン （チャーハン）	○	こめ、ごまあぶら、さとう、 でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なると	グリンピース、しょうが、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、きくらげ、 チンゲンサイ	545	22.2
25	木	チキンバーガー	○	パン、でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく	にんにく、しょうが	615	25.4
26	金	ポークカレーライス （ごはん）	○	こめ、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、りんご	645	19.3
29	月	ミックスピラフ マスのバジリコあげ	○	こめ、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、マス	にんじん、たまねぎ、 コーン、グリンピース、 バジル	632	24.3
30	火	ジャージャーどん （むぎごはん）	○	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ	609	22.4
17回		※今月は分散登校などの新型コロナウイルス感染拡大防止策のため、配膳がしやすく食べやすい、簡易的な献立になっています。不足する栄養につきましては、ご家庭で補っていただくようお願いいたします。 ☆食材料の変更により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食に使用しません。 南野調理所 TEL371-2416				平均栄養量	533	20.4
						基準栄養量	650	21.1 ～ 32.5

今年度から牛乳が変わります！

令和２年度より、給食で提供される牛乳がパックからビンにかわります。新しい牛乳にはどんな特徴があるのでしょう。

≪おいしさの３つの秘密≫

①市販の牛乳の約9割が、120～150度の超高温殺菌の牛乳ですが、パスチャライズド殺菌（72度15秒間殺菌）を行っている牛乳です。風味を損なうことなく、さらっとしてほんのり甘みのある牛乳です。

②原料乳は指定された生産者の生乳を使用しています。牛を育てる飼料の原料まで、すべての素性を明らかにしています。搾乳している乳牛が食べる配合飼料のトウモロコシと大豆かすは、遺伝子組み換えされていないものを使っています。牛乳は食べるエサによって風味がかわりますが、飼料を指定しているので、牛乳の味が変わることがほとんどありません。

③牛乳のおいしさを損なわず、繰り返して洗って使える環境にやさしい「リターナブル牛乳ビン」を使用しています。
ビンは50～60回使用したら、リサイクルにまわして新しいビンに生まれかわります。