

令和2年度 6月分学校給食予定献立表（中学校・Aコース） 多摩市立学校給食センター永山調理所

日	曜	献立名	牛乳	主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
				黄	赤	緑		
				動く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品		
8	月	揚げパン	○	パン、油、砂糖	牛乳	食事の前には 手洗いを忘れずに！ 	498	14.1
9	火	ガーリックトースト	○	パン、バター	牛乳	にんにく、パセリ	460	14.4
10	水	ダイスチーズパン	○	パン	チーズ、牛乳	野菜や果物でビタミンをとりよう！ 	506	21.4
11	木	ピザトースト	○	パン	ベーコン、チーズ、牛乳	トマト、玉ねぎ、ピーマン	530	22.8
12	金	ココア揚げパン	○	パン、油、砂糖、ココア	牛乳	カルシウムをとりよう！ 牛乳はカルシウムたっぷり 	504	14.3
15	月	ホットドッグ	○	パン、砂糖	牛乳、ウインナー	玉ねぎ、トマト	604	24.0
16	火	鶏そぼろ丼 (ご飯)	○	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵	生姜、玉ねぎ、筍、枝豆	676	27.6
17	水	メンチカツバーガー	○	パン、小麦粉、パン粉、油	牛乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、生姜	589	22.9
18	木	豚キムチ丼 (麦ご飯)	○	米、麦、ごま油、砂糖、 ごま、澱粉	牛乳、豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、 キャベツ、えのき、キムチ、 筍、にら	761	29.2
19	金	鱈フライバーガー	○	パン、小麦粉、パン粉、油	牛乳、鱈	野菜がとれないときは 野菜ジュースでも！ 	547	23.7
22	月	チリミートライス (ご飯)	○	米、油、澱粉	牛乳、豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、トマト	723	25.8
23	火	若布ご飯 鯖の塩焼き	○	米	若布、牛乳、鯖	早寝・早起き・朝ご飯！ 	709	29.4
24	水	あんかけチャーハン (チャーハン)	○	米、ごま油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、なると	グリーンピース、生姜、人参、 筍、しいたけ、きくらげ、 チンゲン菜	688	27.1
25	木	チキンバーガー	○	パン、澱粉、油	牛乳、鶏肉	にんにく、生姜	688	28.8
26	金	ポークカレーライス (ご飯)	○	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、りんご	814	23.5
29	月	ミックスピラフ マスのパジリコ揚げ	○	米、小麦粉、油	牛乳、マス	人参、玉ねぎ、コーン、 グリーンピース、パジリコ	797	28.9
30	火	ジャージャー丼 (麦ご飯)	○	米、麦、油、砂糖、澱粉	牛乳、豚肉、味噌	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、筍	781	27.8
17回	※今月は分散登校などの新型コロナウイルス感染症拡大防止策のため、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。					平均栄養量	640	23.9
	☆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。					基準栄養量	830	27.0 ～ 41.5
連絡先 永山調理所 TEL375-4661								



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か。

《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、牛乳の味がか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。


