

令和2年6月献立

こちらは中学年の栄養価です。
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

| 日 (曜) | 牛乳 | 献立名 こ ん だ て め い 主 食 主 菜 ・ 副 菜 ・ デ ザ ー ト | | 食 品 名 | | | | | | 栄 養 価 (5歳以上児) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 % 中 学 年 |
|-----------|----|---|----------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---|---|
| | | | | おもにエネルギーのもとになる食品 (き) | | おもに体をつくるもとになる食品 (あか) | | おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり) | | |
| | | | | たんすいかぶつ が多い | しぼろが多い | たんぱくしつが多い | むきしつが多い | カロチンが多い | その他のビタミン が多い | |
| 15 (月) | | コメッコカレーライス | オレンジゼリー | こめ じゃがいも こめこ ざらめ さとう | こめあぶら | ぶたにく だいず | ★ぎゅうにゅう アガー | にんじん トマトかん | しょうが にんにく たまねぎ みかんジュース みかんかん | 696 21.3 26.5 |
| 16 (火) | | まあぼお豆腐どん | きなこプリン | こめ きびぎとう でんぶん くろぎとう はちみつ さとう | こめあぶら ごまあぶら | ぶたひきにく だいず みそ とうふ とうにゅう きなこ | ★ぎゅうにゅう アガー | にんじん なら | しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ | 664 26.6 28.2 |
| 17 (水) | | しらすわかめごはん | にくじゃが | こめ しらす じゃがいも さとう | こめあぶら | ぶたにく | しらすほし わかめ ★ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ さやいんげん | たまねぎ ほししいたけ | 584 21.1 21.7 |
| 18 (木) | | コーンピラフ | ポークビーンズ | こめ じゃがいも こめこ | オリーブゆ こめあぶら | ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ | ★ぎゅうにゅう | にんじん パセリ トマトピューレ | にんにく たまねぎ コーン | 610 21.2 25.1 |
| 19 (金) | | さけちらしずし 20日*上北小開校記念日 | おいわいさわにわん | こめ きび もちこめ さとう | こめあぶら ごまあぶら | あぶらあげ さけ ぶたにく なた | ★ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん さやいんげん ごまつな | かんぴょう ほししいたけ たけのこ ごぼう だいこん | 562 25.2 25.8 |
| 22 (月) | | コメッコハヤシライス | あじさいゼリー | こめ さとう ざらめ こめこ はちみつ | こめあぶら | ぶたにく だいず とうにゅう | ★ぎゅうにゅう アガー かんてん | にんじん トマトピューレ | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー ぶどうジュース | 661 21.1 27.5 |
| 23 (火) | | ねぎしおぶたどん | ココアまめ | こめ しらす でんぶん さとう | こめあぶら ごまあぶら | ぶたにく いりだいず | ★ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | にんにく たまねぎ たけのこ もやし ねぎ レモン | 622 24.5 27.1 |
| 24 (水) | | チキンライス | ねりまキャベツのポトフ 練馬キャベツ一斉給食 | こめ じゃがいも | オリーブゆ こめあぶら | とり ぶたにく だいず ウインナー | ★ぎゅうにゅう | トマトジュース にんじん パセリ ごまつな | たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが キャベツ | 601 22.6 28.2 |
| 25 (木) | | ひじきごはん | とんじる | こめ もちこめ さとう こんにやく じゃがいも | こめあぶら | ぶたひきにく あぶらあげ ぶたにく みそ | ひじき ★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ | にんじん さやいんげん ごまつな | ごぼう だいこん ねぎ | 598 22.1 31.2 |
| 26 (金) | | キムチチャーハン | はるさめにくだんごスープ | こめ でんぶん はるさめ | ごまあぶら | ぶたにく だいず とりひきにく とうふ | ★ぎゅうにゅう | にんじん こねぎ チンゲンサイ | にんにく しょうが ねぎ キムチ はくさい えのきたけ | 558 21.0 28.1 |
| 29 (月) | | ターメリックライス | キーマカレー おかしなめだまやき | こめ さとう でんぶん | こめあぶら | だいず ぶたひきにく レンズまめ とうにゅう | ★ぎゅうにゅう アガー | にんじん トマトかん | たまねぎ にんにく しょうが セロリー あんず | 653 22.6 23.4 |
| 30 (火) | | ぶたとごぼうの まぜごはん | たらのつみれじる | こめ もちこめ さとう こんにやく でんぶん | こめあぶら ごまあぶら | ぶたにく あぶらあげ すり身 とうふ みそ | ★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ | にんじん さやいんげん ごまつな | たけのこ ごぼう だいこん ねぎ しょうが | 568 22.8 29.9 |

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。★印は本校児童のアレルギー食材、それを含む料理です。

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 615 | 14.8 | 26.9 | 2.1 | 314 | 104 | 2.4 | 240 | 0.49 | 0.47 | 21 | 4.7 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5以上 |

ご家庭でご用意いただくもの

- マスク
- ランチョンマット
- 口拭き用ハンカチ
- 給食袋 (ランチョンマット・ハンカチを入れる袋)



※毎日持ち帰ります。きれいなものを用意しましょう。

給食費について

今年度最初の引き落としは、**6月26日(金)**です。

ご協力お願いいたします。

給食費の詳細につきましては、

【令和2年度 学校納付金(給食費・教材費)のお知らせ】

をご参照ください。

洗濯のお願い

当番の児童は週末に、白衣・配膳台カバーを持って帰ります。洗濯にご協力いただきますようお願いいたします。



〈今年度の給食費 (1食単価) 〉

- 1・2年生 247円
- 3・4年生 261円
- 5・6年生 280円