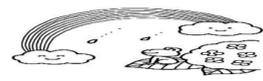




# 令和2年度 6月のこんだて



南町小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
15 月		*ポークカレーライス *冷凍パイナップル	1年生給食スタート ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら こむぎこ ざらめ りんご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー パインアップル	651	11.2	27.8	2.0
16 火		*チャプチェ丼 *もものスフレ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★たまご ★なまクリーム	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら グラニューとう こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー ももかん	708	12.7	37.1	1.7
17 水		*四川豆腐丼 *かぼちゃの包み揚げ	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★クリームチーズ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ぎょうぎのかわ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ かぼちゃ レーズン	721	14.4	28.7	2.1
18 木		*ジャージャー麺 *フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら スイーツこんにやく	にんじん もやし きゅうりにんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ みかんかん パインアップルかん ももかん りんごかん レモン	666	14.6	22.0	3.2
19 金		*七分づきごはん *キャベツくね焼き *けんちん汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あぶらあげ とうふ	こめ パンこ こめこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	623	17.0	32.4	2.1
22 月		*焼きピロシキ *チキンポトフ *冷凍みかん	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりもも ベーコン ウインナー	★まるパン こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ パセリ みかん	618	16.9	38.3	3.3
23 火		*ゴマご飯 *五目卵焼き *つみれ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご とうふ とびうお みそ	こめ くるごま こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば だいこん はくさい えのきたけ しょうが ねぎ こまつな	581	18.0	30.2	3.0
24 水		*七分づきごはん *ホイコーロー *かきたま汁	★ぎゅうにゅう みそ ぶたにく けずりぶし とりにく とうふ ★たまご	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら かたくりこ	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン えのきたけ こまつな	578	17.9	28.8	3.2
25 木		*梅若ご飯 *鮭の味噌マヨ焼き *だまこ汁 (秋田郷土料理)	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ	こめ きび マヨネーズ (卵なし) さとう パンこ こめぬかあぶら きりたんぼ	かりかりうめ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん まいたけ ねぎ せり	653	17.2	29.1	3.0
26 金		*七分づきごはん *畑のお肉甘辛煮 *どさんこ汁	★ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも ★バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ コーン	608	15.4	22.5	2.9
29 月		*かつおめし *目光の天ぷら *こづゆ (福島郷土料理)	かつおぶし ★ぎゅうにゅう めひかり ★たまご かいいばしら あぶらあげ なた	こめ むぎ さとう しろごま こむぎこ あぶら さといも しらたき やきふ	しょうが だいこん にんじん きくらげ こまつな	596	18.3	27.3	2.1
30 火		*黒砂糖パン (袋入り) *ピーマンの肉詰めトマトス *ペイザンヌスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン とりにく	★くろざとらパン パンこ こむぎこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン トマトピューレ セロ リー にんにく にんじん かぶ かぶ (は)	659	16.8	30.0	3.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

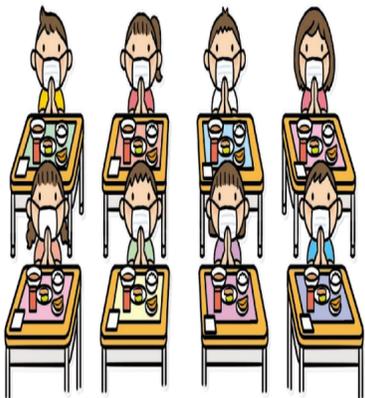
月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	639	15.7	29.6	2.7	300	91	2.1	220	0.48	0.50	25	4.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

**\*今後の社会状況により給食開始時期や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。**

保護者の皆様へ

練馬区ではコロナウィルスの感染拡大予防対策として、6月の給食は配膳時の感染リスクを減らすため、配膳の簡易な給食内容としています。また、そのまま生で食べる果物類、サラダ、あえ物、ゼリー等のメニューを献立から外しています。そのため、いつもの給食よりも品数が少ない献立内容になっています。どうかご理解くださいますようお願い申し上げます。

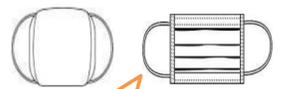
**いただきます!**



\*給食当番も当番ではない児童も全員、給食前後の**手洗いを徹底**します。手洗い時も水道の周りに密集しないように配慮します。

**\*いただきますをするまで、全員マスクははずしません。**

\*給食時は机を向かい合わせずに前をむいたままで、話はひかえて食べます。(机を向かい合わせて班を作ることはしません)



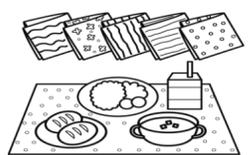
布マスクでも、紙マスクでもかまいません。ご家庭でご用意ください。

\*給食当番をした週末には白衣、帽子、給食袋を持ち帰ります。ご家庭で**洗濯して休み明けにお子様**に持たせてください。

ボタンの外れているものやほころび等ありましたら、繕って頂けると助かります。クラスの給食ワゴンカバーもお子様持ち帰りでしたら洗濯をお願いします。



\*給食の時間は机に**ランチョンマット**を敷いて給食を食べます。毎日持ち帰りますので、キレイなものを持たせてください。  
\*1年生は今年配膳を迅速にするために一人1枚づつトレイを使って配膳をします。給食時に使うハンカチやタオルをご用意ください。



## 給食室からのお知らせ