

# 6月の献立表



令和2年度

練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギーたんぱく質	おぎなってほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1年生の給食のはじまりは17日からです。								
15	月	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かつくりこ めあぶら	こ にんにく たまねぎ ねぎ しょうが はくさいちやし キムチにら	572 23.3	まめ 豆・豆製品
16	火	○	ゆかりひじきごはん 豆腐の旨煮	ぎゅうにゅう ひじき たにく とうふ	ぶ ぎゅうにゅう ひじき さとう ごまあぶら かつくりこ	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ しょうが にんにく ちんげんさい きゃべつ きつらげ	576 22.6	まがいらい 魚介類
17	水	○	コメッコカレーライス	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん	610 17.7	たんじやくのりい 淡色野菜
18	木	○	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	スパゲティー オリーブゆ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトかん	588 22.7	いも類
19	金	○	たくあんごはん じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅうしらすほし ぶたひきにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも さとう かつくりこ	にんじん たくあん しょうが たまねぎ こまつな	595 19.7	かいせうい 海藻類
22	月	○	タンドリーチキンライス ベーコンとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ こまつな	580 20.9	まがいらい 魚介類
23	火	○	豚肉とごぼうのごはん 野菜入りかきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも かつくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	562 21.4	まめ 豆・豆製品
24	水	○	厚揚げ入りホイコーロー丼 ★練馬キャベツの日★	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かつくりこ	にんにく ねぎ ほししいたけ きゃべつ ビーマン	579 21.3	いも類
25	木	○	フィッシュバーガー ベジマカロニスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく レンズまめ	まるパン こむぎこ パンこ ごまあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ ビーマン	606 28.5	かいせうい 海藻類
26	金	○	鮭わかめごはん 肉団子入りみそ汁	ぎゅうにゅう さけ とりひきにく たきこみわかめ みそ	こめ むぎ かつくりこ じゃがいも	ねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな	578 21.9	きのこ類
29	月	○	じゃこ入りコーンピラフ ダンプリングスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ むぎ ごまあぶら パター こむぎこ しらたまこ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ビーマン きゃべつ	598 22.4	たまごい 卵類
30	火	○	さんまごはん ごまみそ汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら かつくりこ こんにゃく ごま	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな しょうが みずな はくさい	637 21.8	くわいのりい 果物類

\*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
6月分平均	590	22.0 (14.9)	16.8 (25.7)	311	1.9	88	214	0.40	0.47	28	2.2	4.4
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー全体の13%~20%	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物をさわる手には、細菌やウイルスが付きやすいので、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょ。

### 手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょ



### ★6月の献立について★

6月の献立は練馬区教育委員会「感染予防のガイドライン」に基づき、配膳時の感染リスクを減らすため、可能な限り人の手数を減らせる配膳の簡単な献立となっています。料理の品数を減らした分、1つの料理の食品数を増やす等の工夫で栄養士の確保を目指しました。しかし、給食で摂りきれない食品もありますので、ご家庭の食事で補っていただくと助かります。献立表右端に補っていただきたい食品を表示しています。