

令和2年



6月献立表

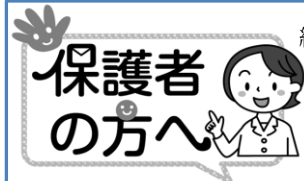


大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			家庭で補ってほしい食品
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
15 月	じゃこわかご飯 牛乳 新じゃがのそぼろ煮	ちりめんじゃこ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	553	14.2	20.8	1.7		卵	
16 火	チキンカレーライス 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	632	11.8	27.3	2.0		乳製品	
17 水	ごもくまめ 五目豆ごはん 牛乳 いわしのつみれ汁 (千葉県郷土料理)	だいち あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ だいこん	552	19.3	28.2	2.2		果物	
18 木	じゃーじゃんどうふどん 家常豆腐丼 牛乳	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ	584	16.1	31.0	1.5		海藻	
19 金	ツナピラフ 牛乳 とりとくに鶏肉とコーンの揚げ煮	まぐろ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん じゃがいも あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん きーまん びーまん にんにく コーン さやいんげん	665	13.7	31.9	2.2		小魚	
22 月	かつおめし (高知県郷土料理) 牛乳 豚汁	かつお ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが あさつき にんじん だいこん ねぎ	578	17.1	29.7	1.9		乳製品	
23 火	ひじきごはん 牛乳 芋団子汁 (北海道郷土料理)	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも でんぷん	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	547	13.5	25.8	2.0		魚介類	
24 水	ホイコーロー丼 (練馬区産キャベツ) 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん	しょうが にんにく キャベツ にんじん びーまん ねぎ	574	15.7	29.0	1.4		豆製品	
25 木	あおだいず こんぶ 青大豆と昆布のご飯 牛乳 いしかり汁 (北海道郷土料理)	だいち きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	544	19.6	25.5	2.2		果物	
26 金	あんかけ焼きそば 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ほくさいもやし チンゲンサイ セロリー	595	13.6	29.3	2.3		種実類	
29 月	チリビーンズライス 牛乳	だいち とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ セロリー エリンギ トマトジュース トマトピューレ	560	15.8	23.6	1.4		卵	
30 火	さんまのひつまぶし 牛乳 打ち豆汁 (福井県郷土料理)	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ だいち みそ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが ごねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	626	14.8	33.1	2.4		きのこ	

※ 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	584	15.3	28.1	1.9	298	82	1.9	189	0.28	0.45	21	3.7
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



給食時の新型コロナウイルス感染症対策について (練馬区教育委員会より)

- (1) 給食当番はもとより、児童全員食事前後の手洗いを徹底する
- (2) 配膳時の感染症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易な給食とする
- (3) 配膳時にマスクを着用する (配膳が終了するまで、給食当番以外の児童もマスクを着用する)
- (4) 食事の際に向かい合せない (机を向かい合わせて班を作ることはしない)



＜給食の献立について＞

- ・できるだけ配膳にかかる手数を減らした簡易給食の献立とします。
- ・できるだけアレルギー対応が少なくなるように食材や献立を組み合わせています。
- ・最終加熱したものを提供します。(最終に火を入れることで、菌が付着する機会を最低限にするため)
- ・品数の少ない献立でできるだけ適切な栄養摂取ができるようにし、感染予防に努めます。