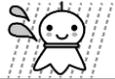


令和2年



# 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	1食分 (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 とりにく あ 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) ぎゅうにゅう とんじる 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 いもたんごじる 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) ぎゅうにゅう 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 はん 青大豆と昆布のご飯 牛乳 いしかりじる ほっかいどう 石狩汁 (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 う まめじる ふくいけん 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



## 保護者の方へ

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。