



# 令和2年度 6月献立予定表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
15 月		ヒレカツサンド	豚肉	ミルクパン,小麦粉,パン粉,油,砂糖	キャベツ	720
		果物			冷凍みかん	kcal
						31.6
						g
16 火		大豆入り炊き込みご飯のおにぎり	鶏肉,刻み昆布,大豆,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	人参	605
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ	里芋,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,長葱	kcal
						23.8
		(箸)				g
17 水		豚丼	豚肉	米,押麦,油,糸こんにゃく,砂糖	人参,玉葱,小松菜,生姜	702
						kcal
						30.0
		(箸)				g
18 木		カレーライス	豚肉,ヨーグルト	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,生姜,セロリ,人参,玉葱	774
						kcal
						23.0
		(スプーン)				g
19 金		ソース焼きそば	豚肉	中華麺,油	生姜,人参,玉葱,キャベツ,もやし,チンゲン菜	677
		果物			冷凍みかん	kcal
						23.8
		(箸)				g
22 月		わかめご飯	わかめ	米,押麦		792
		鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉,油	生姜	kcal
		吉野汁	油揚げ,豆腐	片栗粉	人参,大根,ごぼう,長葱,小松菜	29.7
		(箸)				g

分散登校期間中は簡易給食となります



- 給食を準備するときは、口からの飛沫等が食品に付着することなどを防ぐため、マスクを着用してください。
- 給食当番だけでなく、全員が食事前の手洗いを徹底しましょう。

### ～牛乳パックの片づけ方が変わります！～

今年度より、給食用牛乳パックはリサイクルすることになりました。リサイクルするには、空パックを洗って乾かす必要があります。給食室で空パックを開き、洗い乾かす作業を行いますので、作業をスムーズに行うために飲み終えたらくちをひらいた状態でそのまま戻してください。(折りたたまない)御協力の程、お願いいたします。

上の部分をひらいて戻してください！



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
23 火		レモントースト		食パン,バター,砂糖	レモン	865
		ポークシチュー	豚肉,大豆	じゃがいも,バター,小麦粉,油	にんにく,セロリ,人参,玉葱,マッシュルーム,トマト缶	kcal
		グリーンサラダ		油	キャベツ,きゅうり,小松菜,玉葱	28.3
		(スプーン・フォーク)				g
24 水		コーンピラフ	ベーコン	米,バター	人参,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース	738
		タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト		玉葱,にんにく,生姜	kcal
		野菜スープ	ベーコン		セロリ,玉葱,人参,キャベツ,小松菜	30.5
		(スプーン・フォーク)				g
25 木		麦ご飯		米,押麦		810
		酢豚	豚モモ肉	片栗粉,じゃがいも,油,砂糖	生姜,にんじん,玉葱,干し椎茸,たけのこ,ピーマン	kcal
		コーン中華スープ	豆腐,★たまご	油,片栗粉	生姜,小松菜,とうもろこし,長葱	30.2
		(箸)				g
26 金		あなご寿司	あなご	米,砂糖		800
		豆腐とひき肉の煮込み	豚肉,みそ,豆腐	油,砂糖,片栗粉,★ごま油	にんにく,生姜,人参,たけのこ,玉葱,干し椎茸,長葱,小松菜	kcal
		リングパンゼリー	粉寒天	砂糖	パイン缶詰,★ミックスジュース	30.7
		(箸・スプーン)				g
29 月		ジャージャー麺	豚肉,鶏肉,みそ	中華麺,油,片栗粉	生姜,長葱,人参,玉葱,きゅうり,もやし	785
		豆腐とえびの中華スープ	鶏肉,★むきえび,豆腐	油,片栗粉	生姜,長葱,人参,干し椎茸,たけのこ,白菜,小松菜	kcal
		果物			★冷凍ピーチ	34.1
		(箸)				g
30 火		ひじきごはん	鶏肉,ひじき,油揚げ	米,油,砂糖	人参	740
		アジフライ	あじ,★たまご	小麦粉,パン粉,油	生姜	kcal
		すまし汁	鶏肉,豆腐,乾燥わかめ		長葱,えのき,人参	34.5
		(箸)				g

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。

### 生徒・保護者の皆さまへ

6月15日から19日までの分散登校期間中の給食は、配膳過程での感染防止のため簡易給食となっています。また、22日以降の給食も同様に、可能な限り品数の少ない献立となっております。そのため、配膳に食器が必要な果物の使用を控えています。御家庭で果物を食べる機会を増やしていただくと更に食事のバランスが整います。また、副菜を設けず、具沢山の汁物とすることなど、品数を減らしても適切な栄養が摂れるように献立を工夫して参ります。御理解、御協力の程お願いいたします。

なお、配膳担当の生徒は、使い捨て手袋(エンボス手袋)を使用します。配膳過程でのリスクを低減するため、マイ箸・マイスプーンを持参しても構いません。ただし、衛生面の観点から、毎日持ち帰り、自宅での洗浄を欠かさずお願いします。