

2020年度6月 きゅうしょくよていこんだてひょう



保護者 様へ

6月1日から学校が再開され、学校給食も始まります。新型コロナウイルスの集団感染を予防するため、子どもたちの学校での活動が大きく変化します。子どもたちが「新しいいきまり」に慣れるように、6月一ヶ月間は食べやすく、配膳しやすい献立となっています。

また、給食調理は「学校給食衛生管理基準」に基づいた作業を行い、安全でおいしい給食を提供します。

※1年生は6月1日・2日・3日段階給食で、パンと牛乳のみとなります。

きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらぎ				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんすいゆぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質		ビタミン・無機質
1	1ねんせいのきゅうしょく：ぎゅうにゅう・バターロール						
(月)	むぎごはん	こめ・むぎ				619 Kcal	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		22.4 g	
	マーボー豆腐	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	17.7 g	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら		きゅうり・キャベツ・コーン	2.1 g	
2	1ねんせいのきゅうしょく：ぎゅうにゅう・フレッシュロールパン						
(火)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ・コーン				636 Kcal	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.2 g	
	ミートボールシチュー	さとう・こむぎこ・でんぷん・パンこ	バター	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・フロッキー・トマト	19.1 g	
	こんにゃくサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	3 g	
3	1ねんせいのきゅうしょく：ぎゅうにゅう・りんごチップいりパン						
(水)	むぎごはん	こめ・むぎ				570 Kcal	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		20.8 g	
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・にほしだし	たまねぎ・にんじん・えだまめ	13.2 g	
	みそしる			とうふ・みそ・にほしだし	えのきだけ・こまつな	1.9 g	
4	1ねんせいの給食が、今日から他の学年と同じ給食になります。						
(木)	カレー(ライス)	こめ・むぎ				645 Kcal	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		22.3 g	
	カレー	カレールウ・じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく	チーズ	20.7 g	
	フレンチサラダ		こめあぶら		チーズ	2.4 g	
5	ハンバーガー(パン)	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	664 Kcal	
	ハンバーガー(ハンバーグトマトソース)	でんぷん・さとう・パンこ・ごま		とりにく・ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・マッシュルーム・トマト	32.6 g	
	ハンバーガー(チーズ)				チーズ	26.3 g	
	ポトフ	じゃがいも		ぎゅうにく・ウィンナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	3.5 g	
8	むぎごはん	こめ・むぎ				633 Kcal	
(月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		28.6 g	
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ	19 g	
	とんじる	こんにゃく		ぶたにく・みそ・にほしだし	だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	2.1 g	
9	むぎごはん	こめ・むぎ				664 Kcal	
(火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		25 g	
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・にほしだし	かぼちゃ	19.8 g	
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・にほしだし・みそ	えのきだけ・こまつな	2 g	
10	ちゅうかめん	こむぎこ				727 Kcal	
(水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		32.6 g	
	ジャージャーめん(く)	さとう・でんぷん	ごま・ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく	たけのこ・ほししいたけ・はねぎ・チンゲンツアイ・にんじん	28.6 g	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	3 g	
11	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		640 Kcal	
(木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		28.5 g	
	とうふのごもくに	でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ	19.5 g	
	だいこんわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	2.5 g	
12	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ				549 Kcal	
(金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		26.5 g	
	こまつなぶたどん(く)	しらたき・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・こまつな	14.8 g	
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつおだし	にんじん・えのきだけ・みつば	1.8 g	

しっかり手を洗いましょ



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		<small>たんずいけつぶつ</small> 炭水化物	<small>しじつ</small> 脂質	<small>たんぱく</small> たんぱく質	<small>むかしつ</small> 無機質	<small>むかしつ</small> ビタミン・無機質	
15 (月)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・トマト	610 Kcal 22.9 g 20.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウィンナー	チーズ	グリーンピース	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
16 (火)	むぎごはん	こめ・むぎ					685 Kcal 26.2 g 22.8 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら			にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
17 (水)	あげパン	こむぎこ・さとう	ショートニング・こめあぶら	きなこ	スキムミルク		817 Kcal 34.8 g 33.2 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・こめあぶら	だいす・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん・りんごかん	
18 (木)	むぎごはん	こめ・むぎ					647 Kcal 27.9 g 24.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいす	アーモンド	たけのこ・ピーマン	
	とうふとチンゲンツアイのスープ	でんぶん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ	
19 (金)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	624 Kcal 20.6 g 21.4 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくときのこのホワイトソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
	グリーンサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
22 (月)	むぎごはん	こめ・むぎ					791 Kcal 32 g 32.3 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら	さわら・だいす		たまねぎ・はねぎ・トマト	
	ぐたくさんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ・にぼしだし		ごぼう・だいこん・こまつな	
23 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		564 Kcal 20.3 g 13.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おさく	じゃがいも・こんにやく・さとう	こめあぶら	とりにく・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん	
	かきたまじる	でんぶん		たまご・とうふ・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
24 (水)	むぎごはん	こめ・むぎ					624 Kcal 27.6 g 22.2 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	さとう・でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほししいたけ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		はねぎ・ほししいたけ・コーン	
25 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・グリーンピース・たまねぎ	664 Kcal 27.2 g 21.9 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ	バター	ハム	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・コーン	
	トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
26 (金)	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ					606 Kcal 21.5 g 20.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぶん	ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
29 (月)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		キムチ・たまねぎ・グリーンピース	564 Kcal 21.8 g 14.6 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	にくだんごスープ	はるさめ・でんぶん・さとう・パンこ		とりにく・だいす		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はくさい・はねぎ	
30 (火)	むぎごはん	こめ・むぎ					687 Kcal 28 g 25.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらとだいすのナッツあえ	じゃがいも・でんぶん・さとう	カシューナッツ・こめあぶら	さわら・だいす			
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	だいこん・はねぎ	