

6月こんだてよていひょう



令和2年度

三島市立山田小学校

ひ ら な め	ひ ら な め	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I 補 給 - (kcal) たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
1～3日は、はいぜんがかんたんやパンのこんだてです。給食室でおかずをはさんで、みくろに入れて、ていしょします。						
1 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		457 22.2
		ハンバーガー (パン)	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
		(ハンバーグ・ソース)	パンこ・さとう	ぶたにく・とりにく・だいすたんぱく	たまねぎ・たけのこ・トマトピューレ	
		(むしキャベツ)			キャベツ	
		かたぬきチーズ★2年生から		チーズ		
2 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		460 20.9
		チリドック (パン)	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
		(チリコンカン)		ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんにく・ダイズトマト・パセリ	
		(むしキャベツ)			キャベツ	
		すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
3 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520 24.4
		てりやきチキンバーガー (パン)	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
		(てりやきチキン)	でんぷん・あぶら・さとう	とりにく・だいすこ		
		(キャベツのソテー)	あぶら		キャベツ・にんじん	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
教室ではいぜんします。すばやく分けられるように、品数が少なくなっています。						
4 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 19.4
		せきはん	もちごめ・こめ	あずき		
		ごましお	ごま			
		あんかけとうふハンバーグ	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・とりにく・おから	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	
		すましじる	さとう・でんぷん	あおのりボール (たらすりみ・あおのり・だいすたんぱく)	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
5 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 24.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいす・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
8 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 20.3
		カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
		(ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		ビーンズサラダ	あぶら・さとう	だいす	キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン	
9 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 27.0
		こまつなぶたどん (ごはん)	こめ・むぎ			
		(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
		みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ	はねぎ	
		ココアプリン	さとう・ココア	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		
10 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 24.6
		ジャージャーめん (めん)	こむぎこ			
		(つゆ)	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・はねぎ	
		ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		たまねぎ・きゅうり・ホールコーン	

11日からは裏面をごらんください。

☆お知らせ☆

- ・献立予定表は毎月発行します。献立ごとに食材名を分けて書いてあります。ご家庭でご活用ください。来月からはPTA会員数で配布します。
- ・毎月一度、地場産物を多く取り入れた「ふるさと給食の日」を実施します。
- ・1日(月)1年生は初めての給食のため、1品少なくしてあります。かたぬきチーズはつきません。
- ・配膳時間の短縮のため、品数を減らしています。そのため完全な給食ではありませんので、ご家庭でおなかが空くようであれば、補食やおやつをご用意ください。

マスクのご準備
お願いします



☆給食時間の感染防止対策について☆

- 給食指導において、配膳時の感染を防ぐため、次のような対策を行います。
- ・手洗いを徹底し、給食当番の児童はアルコール消毒をします。配膳は全員マスクを着用します。
 - ・1～3日は、配膳時間の短縮と給食に慣れるため、パンの献立で、給食室で袋詰めをして提供します。品数も減らしています。
 - ・4日以降は通常の献立になりますが、配膳時間短縮のため品数を減らしています。
 - ・配膳は児童で行いますが、教員も加わり、給食当番の児童の数をできるだけ減らし、すばやく配膳できるように努めます。
 - ・牛乳パックは洗ってリサイクルをしていましたが、当面は洗わずに可燃ごみで処理をします。自分の席で、牛乳パックとストローを一緒に平たくたんで捨てます。
 - ・個人の食べられる量に配慮し、通常、配膳後に主食やおかずの量の調節を行っていましたが、個人の皿から食缶に戻すことはしません。量を増やす場合は教員がマスクを着用し行います。
- ご理解ご協力をお願いいたします。

ひ ら な ま	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I 利 キ - (kcal) たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし ととの</small>	
11	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		497 18.3
		ツナごはん	こめ・むぎ・ごまあぶら	ツナ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ・グリーンピース	
		さといもみしまコロック	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		にびたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
12	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 23.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
15	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 23.0
		おやこどん (ごはん)	こめ・むぎ			
		(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・みそ	だいこん・こまつな		
16	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 23.8
		ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
		(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
		おこのみまめ(きなこ)	でんぷん・あぶら・さとう	だいす・きなこ		
17	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		513 19.7
		カレーピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ	
		ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
		やさいスープ		とりにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ	
18	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 21.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・むすびこんぶ・なまあげ	にんじん・たけのこ・さやいんげん	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
19	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		510 20.0
		ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
		きびなごフライ	パンこ・ごま・こめこ・こむぎこ・あぶら	きびなご		
		みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
ふるさときょうしょくのひ						
22	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		489 17.6
		ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	
		あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
		きりほしだいこんとぶたにくのいためも	あぶら	ぶたにく・こんぶ	だいこん・にんじん・キャベツ・もやし	
23	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533 27.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのまめみそやき	さとう・ごまあぶら・ごま	さけ・だいす・みそ	はねぎ	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
24	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		509 21.1
		ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ・ごま	ぶたにく	こまつな	
		みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	さかなのすりみ(ぐち・たら・ふえだい・かます)	こまつな	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ		
25	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 22.0
		だいすわかめごはん	こめ・むぎ	だいす・わかめ		
		にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ		
26	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543 22.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いかのちゅうかいため	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	いか・みそ	しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ・アスパラガス	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら		
29	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		495 22.7
		キムチチャーハン	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・こんぶエキス・かつおエキス	キムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん りんご・にんにく・しょうが・とうがらし) たまねぎ・グリーンピース	
		ポークパオズ	こむぎこ・コーンスターチ・パンこ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	ハムとにらのちゅうかいため	ごまあぶら・あぶら・はるさめ	ハム	にら・キャベツ		
30	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520 23.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あじのわふうピザやき	バター・さとう	あじ・みそ・チーズ	しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン	
		にくだんごのスープ	パンこ・でんぷん・さとう・はるさめ	とりにく・だいすこ	たまねぎ・にんじん・はねぎ・ほししいたけ・だいこん	

今月の給食は22回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。