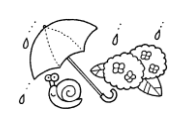


令和2年度 **6月のこんだてひょう**



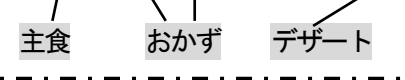
西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料		
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものとなる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもととなる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品
9	火	牛乳	イタリアライス アスパラとキャベツのサラダ	ウインナー・とりこ	こめ・おしむぎ・オリーブゆ・さとう こめあぶら・さとう	とうもろこし・パセリ・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ダイズ きゅうり・にんじん・キャベツ・アスパラガス
10	水	牛乳	うめひじきなめし にじやが あじさいゼリー	かつおぶし・ひじき ぶたにく・かつおぶし こなかんでん	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう さとう	うめ・こまつな にんじん・たまねぎ・さやいんげん ナタデココ・クランベリージュース
11	木	牛乳	やきそば かふうきゅうり わかめスープ	ぶたにく・あおのり わかめ	ちゅうかめん・こめあぶら さとう・ラーゆ・ごまあぶら ごまあぶら	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・しいたけ きゅうり・だいこん にんじん・ねぎ
12	金	牛乳	たつぷりやさいのかきあげどん とりごぼろ	かつおぶし とりこ・あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・こんにやく	にんじん・たまねぎ・えだまめ・とうもろこし にんじん・ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
15	月	牛乳	ポークカレーライス ミックスサラダ	ぶたにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン こめあぶら・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご ブロッコリー・にんじん・とうもろこし
16	火	牛乳	ぶたにくのしょうがいためどん じゃがいもとこんさいのみそしる	ぶたにく あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・かたくりこ じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ
17	水	牛乳	ペンネアラビアータ やさいスープ	ぶたにく ベーコン	ペンネマカロニ・こめあぶら・オリーブゆ こめあぶら	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・ダイズ・トマト・ピーマン キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・ほうれんそう
18	木	牛乳	わかめごはん とりのからあげ けんちんじる	わかめ とりこ ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら こめあぶら・さといも・こんにやく	にんにく・しょうが しょうが・にんじん・だいこん・だいこんは・ごぼう・ねぎ・ほうれんそう
19	金	牛乳	ピザトースト ポトフ	ハム・チーズ ぶたにく・ベーコン・ウインナー	しよくパン・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマトペースト しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・セロリー・キャベツ
22	月	牛乳	きんぴらごはん さばのぶんかほし ぐたくさんみそしる	ぶたにく・かつおぶし さば なまあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう じゃがいも	ごぼう・にんじん・さやいんげん にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ・こまつな
23	火	牛乳	カラフルピラフ ペッパーチキン トマトスープ	ハム とりこ ベーコン・ひよこまめ	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら こめあぶら こめあぶら・マカロニ・さとう	にんにく・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・とうもろこし しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ・セロリー・ダイズ
24	水	牛乳	やきうどん むらくもじる オレンジゼリー	ぶたにく・かつおぶし とりこ・とうふ・たまご・かつおぶし こなかんでん	うどん・こめあぶら かたくりこ さとう	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ピーマン にんじん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう みかんかん・オレンジジュース
25	木	牛乳	サイファン たらのピリットジャン ちゅうかスープ	ぶたにく たら とりこ	こめ・もちごめ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら・さとう こめあぶら・ごまあぶら	しょうが・にんじん・たけのこ・しいたけ・こまつな しょうが・にんにく・りんご しょうが・にんじん・だいこん・チンゲンサイ・ねぎ
26	金	牛乳	ごもごごはん やさいのこんぶあえ のっぺいじる	ぶたにく・かつおぶし しおこんぶ とりこ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さといも・こんにやく・かたくりこ	にんじん・たけのこ・しめじ・しいたけ・さやいんげん はくさい・にんじん・こまつな にんじん・だいこん・だいこんは・ごぼう・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
29	月	牛乳	くろざとうしよくパン マカロニグラタン ジュリエンスープ	とりこ・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ ベーコン	くろざとうしよくパン マカロニ・こめあぶら・マーガリン・こむぎこ・パンこ こめあぶら	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・アスパラガス・ブロッコリー・パセリ キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・とうもろこし・こまつな
30	火	牛乳	こぎつねごはん アジフライ とんじる	あぶらあげ・かつおぶし アジ ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・さとう・こめあぶら こむぎこ・パンこ・こめあぶら こめあぶら	しょうが・にんじん・さやいんげん しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・ほうれんそう・ねぎ

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

＜献立表の見方の例＞ 料理名の横に書かれている食材が、その料理に使われている材料です（都合により、変更する場合があります）。

22	水	牛乳	あおなちやめし なまあげのひきにくあんかけ よしのじる	なまあげ・ぶたにく とりこ・かまぼこ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら かたくりこ・そうめん	こまつな にんにく・しいたけ・にんじん・たまねぎ にんじん・ねぎ・ほうれんそう きよみオレンジ
----	---	----	-----------------------------------	-----------------------------	--	--



***1年生の給食は、
6月15日(月)から始まります！**

今月の目標
給食のきまりを覚えよう
よくかんで食べよう

***** ご家庭へのお願い *****

- 清潔なランチョンマット、ハンカチ、マスクを持たせてください。マスクは給食用を用意していただくのが、衛生上望ましいです。
- 給食当番が着用する白衣、帽子、袋の洗濯をお願いします。ほつれやゴムの緩いところなど、気がつきましたら修繕していただくと助かります。
- これまで食べたことのない食べ物を給食で食べて、食物アレルギーが新規発症する場合があります。献立表をご覧になって、今までお子様が経験したことのない食材がありましたら、一度ご家庭で試してみるようご協力をお願いいたします。
- また、食物アレルギー除去食の対応には届出が必要です。対応を希望される方は、学級担任または栄養士にご連絡ください。

***** お知らせ *****
新型コロナウイルス対策について

配膳方法や調理作業を見直し、子供たちが安心して給食時間を過ごせるよう対策を行っております。6月の献立は、配膳や調理作業の際に密接、密集しないような内容にしております。丼物を多くしたり、通常より品数を少し減らす等の対応をしていますが、栄養摂取基準はできる限り満たせるよう、一つ一つの料理の量を増やしたり、ごはんや汁物を具たくさんにしています。感染拡大防止のため、しばらくの間、個人の分量の調整や、おかわりも制限することとなりますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。