



6月の献立表

日 曜	主 食	牛 乳	果物・デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 月	給食はありません。							
2 火	給食はありません。							
3 水	給食はありません。							
4 木	給食はありません。							
5 金	給食はありません。							
8 月	給食はありません。							
9 火	カレーピラフ			白身魚のバーベキューソース ミネストローネ	ショア・鶏肉・もつかさめ・大豆	米・オリーブ油・油・砂糖・じゃが芋	生姜・人参・玉ねぎ・レーズン・りんご・ねぎ・トマト缶・マッシュルーム	686Kcal 36.7g
10 水	ビビンバチャーハン		あじさいゼリー	青梗菜中華スープ	ショア・鶏肉・豚ひき肉・液卵・豆腐・乳酸菌飲料・ゼラチン	米・油・砂糖・ごま油	生姜・ほうれん草・もやし・青梗菜・白菜・ねぎ・たけのこ・ぶどうジュース	605Kcal 25.4g
11 木	照り焼きチキンバーガー			クラムチャウダー	牛乳・鶏肉・ベーコン・あさり・インゲン豆・調理用牛乳・豆乳	丸パン・じゃが芋・油・米粉	生姜・きゃべつ・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム	734Kcal 39.3g
12 金	沖縄風炊き込みご飯		冷凍パイ	さつま汁	牛乳・豚肉・焼きちくわ・こんぶ・鶏肉・豆腐・味噌	米・砂糖・油・サツマイモ・こんにゃく	人参・干しいたけ・わけぎ・大根・ごぼう・ねぎ・小松菜・冷凍パイ	715Kcal 22.8g
15 月	チキンライス		ぶどうゼリー	白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳・鶏肉・白いんげん・ベーコン・粉寒天	米・バター・じゃが芋・砂糖	にんにく・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・白菜・ぶどうジュース	768Kcal 24.2g
16 火	ドライカレー			りっちゃんサラダ	牛乳・昆布・ポークハム・おかか	米・バター・油・米粉・きび砂糖	にんにく・人参・生姜・マッシュルーム・レーズン・トマト缶・きゃべつ・きゅうり・ミニトマト	803Kcal 26.4g
17 水	ちらし寿司			五目汁	牛乳・昆布・鶏肉・油あげ・液卵・かまぼこ	米・砂糖・油	かんぴょう・ごぼう・人参・小松菜・大根・ねぎ	567Kcal 23.1g
18 木	きな粉揚げパン		冷凍りんご	肉団子と野菜のスープ	牛乳・きな粉・豚ひき肉・液卵	ミルクパン・油・砂糖・でんぷん	生姜・人参・きゃべつ・ねぎ・りんご	1041Kcal 32.9g
19 金	さんまご飯		お菓子な目玉焼き	田舎汁	牛乳・さんま・豚肉・豆腐・味噌・粉寒天・カルピス	米・でんぷん・油・砂糖・じゃが芋	生姜・人参・大根・ごぼう・小松菜・もも缶	815Kcal 26.0g
22 月	マーボー豆腐丼			中華コーンスープ	牛乳・豚ひき肉・豆腐・味噌・液卵	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油・コーンスターチ	にんにく・生姜・人参・竹の子・シタケ・ねぎ・にら・コーン・玉ねぎ・ほうれん草	736Kcal 33.0g
23 火	中華おこわ			トックスープ マーラーカオ	牛乳・豚肉・鶏肉・液卵・生クリーム	米・もち米・油・砂糖・ごま油・トック・ミックスポウ・ゴマ	竹の子・人参・大根・ねぎ・小松菜	792Kcal 24.6g
24 水	ホットドッグチリソース		パインゼリー	ラトウイユ風スープ	牛乳・フランクフルト・鶏肉・調理用牛乳・粉寒天・ゼラチン	コッペパン・油・砂糖・小麦粉・砂糖	玉ねぎ・にんにく・生姜・きゃべつ・かぼちゃ・なす・ピーマン・ズッキーニ・トマト・パイン缶・ジュース	770Kcal 30.0g
25 木	ばら天丼			沢煮わん	牛乳・むきえび・液卵・豚肉・豆腐・だしこぶ	米・小麦粉・でんぷん・油・砂糖	マイタケ・大根・人参・ごぼう・えのき・本しめじ	675Kcal 25.1g
26 金	鮭わっぱめし		サイダーゼリー	けんちん汁	牛乳・油あげ・液卵・白鮭・のり・鶏肉・豆腐・粉寒天	米・砂糖・油・里芋・こんにゃく	かんぴょう・ごぼう・人参・大根・ねぎ・洋梨缶・みかん缶	680Kcal 27.3g
29 月	ミートカレー		りんごゼリー	ポテトサラダ	牛乳・豚ひき肉・ポークハム・粉寒天	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・りんごジュース	898Kcal 25.0g
30 火	そばめし			鶏肉のクリスピーチキン 夏のっぺい汁	牛乳・液卵・豚肉・いか・なると・あおのり・鶏肉・豆腐	米・ごま油・蒸し中華めん・米粉・でんぷん・コーンフレーク・じゃが芋	人参・きゃべつ・ねぎ・にんにく・生姜・とうがん・なす・大根・ズッキーニ	856Kcal 42.5g

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * 食材は果物以外全て加熱しています。
- * 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

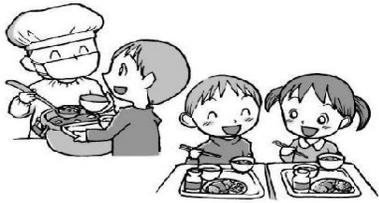
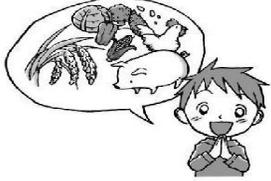
6月の食育目標

《 6月は食育月間です 》 食事と安全、衛生について考えよう



※ハンカチティッシュは毎日持ってきましょう！！

学校給食の目標

<p>食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。</p>	 <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p>	 <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	 <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>
 <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にする態度を養う。</p>	 <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p>	 <p>まごはやさしいの</p> <p>⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。</p>	 <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>

さらにこんなところをポイントにして献立がたてられています



塩分はひかえめに。季節感を盛りこんだ献立にする。脂肪のとりすぎを防ぐため油の使用量はひかえる。和食の献立をとり入れる。野菜類、とくに緑黄色野菜を心がけてとる(きのこなども)。肉類にかたよらず、魚介類を多くとり入れる(小魚も)。豆類や豆製品を使った献立を入れる。



牛乳は1人1本、しっかり残さず飲みましょう!!

《今日のメニュー》

- ・牛乳
- ・桜ご飯
- ・鶏の照り焼き
- ・きゃべつの大豆和え
- ・豆腐水菜のスープ

↑ 昨年最初の献立

の「きんぎょ」
ぎんぎょに
たべよう



その日の給食の盛り付け写真と一緒に“ひとくちメモ”を各クラスに配布しています。盛り付け写真を見ながら、どのクラスもとても上手に配膳しています。

～本日のひとくちメモ～

6月9日から今年度の給食がスタートします。新型コロナウイルスで休校になったため6月から始まります。

☆給食の前は・・・せっけんでしっかり手を洗い、速やかに給食準備を始める。

給食当番は、エフロン・三角布・マスクを着用して配膳する。マスクは不足していますが家から持参してください。ガーゼ・布、あるもので構いません。

☆食事の時は・・・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとる。マスク着用で。

苦手なものは一口でも食べるように心がけ、残さないように食べる。牛乳をしっかり飲む。

☆後片づけは・・・食器の種類や箸など種類別に分けて返却する。牛乳パックは教室で洗浄し、リサイクルします。

※教室に貼ってある“給食の約束”後片づけの仕方”を今一度確認してみてくださいね。