

給食予定献立表 (改訂版)

令和2年度 6月

松戸市立北部小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類	kcal	g	g	g	
15	月	ごはん とりにくのからあげ にしよくポイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも バター	しょうゆ 酒 塩 こしょう	658	22.9	24.2	0.8	
16	火	コーンちやめし さけのしおやき ウィンナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウィンナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	532	22.8	18.7	2.4	
17	水	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト しゅうまい ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ しゅうまい ぎゅうにゅう	キャベツ コーン マッシュルーム ほうれんそう	まるパン あぶら じゃがいも バター サラダあぶら	中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう	596	24.2	20.1	2.1	
18	木	ごはん とりにくのあまからやき あげぎょうぎ にしよくポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あかみそ きょうぎょうぎ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	557	20.0	17.7	0.9	
19	金	ごはん とりにくのからあげ にしよくポイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも バター	しょうゆ 酒 塩 こしょう	658	22.9	24.2	0.8	
22	月	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしよくポイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	とりにく わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんどう ごまあぶら	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース 赤ワイン	565	22.4	18.0	1.3	
23	火	しよくパン ハンバーグデミグラスソースがけ にしよくポイルキャベツ カレーポテト はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ハンバーグ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	しよくパン じゃがいも レモンゼリー	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう カレーこ	610	20.6	16.9	2.1	
24	水	ごはん あじフライ にくだんご にしよくポイルキャベツ ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	あじ にくだんご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ひとくちゼリー	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	560	22.3	16.2	0.9	
25	木	コーンちやめし さけのしおやき ウィンナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウィンナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	532	22.8	18.7	2.4	
26	金	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしよくポイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	とりにく わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんどう ごまあぶら	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース 赤ワイン	565	22.4	18.0	1.3	
							中学年平均	583	22.3	19.3	1.5

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



6月15日(月)より給食が始まります

配膳時の飛沫を防ぎ、より安全に給食が実施できるよう、給食室で調理員さんがお弁当箱につめたものを用意します。給食の内容は松戸市内統一したメニューとなります。牛乳以外のものをお弁当箱につめてしまいますので、アレルギーのあるお子様には該当日にご家庭よりお弁当を持参していただくこととなります。また、はしやスプーン、ランチクロスについてはご家庭からお持ちください。配膳の仕方や片付け方などいつもと違いますが、ご理解、ご協力いただけますようお願いいたします。

同じメニューがいくつかありますが、松戸市からの指示によるもので、間違いではありません。

給食室一同、安全でおいしい給食をめざしてがんばりますので、今年度もよろしくお願ひいたします。

