給食予定献立表

令和2年度　　6月

松戸市立古ケ崎小学校

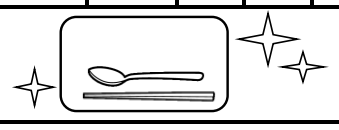
日	曜日	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え病気をしないようにする	きいろの食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰになり体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
15	月	ごはん とりにくのからあげ にしょくボイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ 酒 塩 こしょう	656	22.9	23.9	0.8
16	火	コーンちゃめし さけのしおやき ウインナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウインナー 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	しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	553	23.1	18.8	2.1
17	水	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしょくボイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	とりにく たまご 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 さんおんとう ごまあぶら	こしょう 中濃ソース ウスターソース	566	22.5	18.1	1.1
18	木	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 サラダあぶら	中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう	589	24.2	19.3	2.1
19	金	ごはん とりにくのあまからやき あげぎょうざ にしょくボイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あかみそ きょうざ 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
22	月	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしょくボイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	とりにく たまご 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 さんおんとう ごまあぶら	こしょう 中濃ソース ウスターソース	566	22.5	18.1	1.1
23	火	コーンちゃめし さけのしおやき ウインナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウインナー 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	しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	553	23.1	18.8	2.1
24	水	しょくパン ハンバーグデミグラスソースがけ にしょくボイルキャベツ 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	しょくパン 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 カレーこ	610	20.6	16.9	2.1
25	木	ごはん あじフライ にくだんご にしょくボイルキャベツ ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	あじ たまご 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
26	金	ごはん とりにくのからあげ にしょくボイルキャベツ 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 サラダあぶら	しょうゆ 酒 塩 こしょう	656	22.9	23.9	0.8
今月の目標		**しょくじのまえと あとには てをあらおう**				中学年平均	587	22.4	19.2	1.4

もちもの

おはし スプーン ランチクロス

★まいにちもちかえり、きれいにあらって つぎのときに もってきましょう。

★おはしやスプーン、ランチクロスの かしだしは できません。



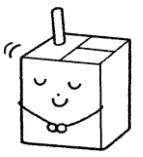
☆食材料の都合や新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で、給食開始日や献立内容が変更になる可能性があります。

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%

おうちのかたへ

＜お弁当給食について＞



日頃より、本校学校給食へのご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。
6/15～当面の間、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お弁当給食となります。
給食室でつくったものをひとつひとつパック詰めし、提供します。市内統一献立のため、同じ献立が入っていることがあります。
児童が安心して学校生活を送ることができるよう準備をすすめておりますので、ご理解ご協力を頂きますようお願い致します。

★注意点★

- はし、スプーン、ランチクロスを各家庭から持参してください。
- はし、スプーン、ランチクロスについては、毎回清潔なものをご準備ください。
- 衛生管理と感染防止の観点から、今年度よりランチクロスの持参をお願い致します。
- 感染予防のため、はし、スプーン、ランチクロスは学校での貸し出しはできません。
- アレルギー対応はできません。原因食品が入っている献立の場合には、ご家庭からの弁当持参をお願い致します
- 感染予防のため、おかわりなどはできません。
- 衛生管理上、学校のお弁当とご家庭からのお弁当（おにぎりなどの軽食含む）の併用はできません。

※給食喫食前後の感染対策など、詳細については給食だより（6月号）をご覧ください。

＜使用食材予定産地表＞

しょうが	高知、熊本	ピーマン	茨城
にんにく	青森、香川	だいこん	千葉、茨城、青森
キャベツ	千葉、茨城	ほうれんそう	茨城、栃木、群馬
にんじん	千葉	とりにく	岩手
じゃがいも	長崎　鹿児島		
きゅうり	千葉　茨城		

-