

給食予定献立表

令和2年度 6月

松戸市立矢切小学校

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とになる	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とになる	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 でんぶん こむぎ こ あぶら じゃがいも パター	しょうゆ 酒 塩 こしょう	658	22.9	24.2	0.8
16	火	コーンちゃめし さけのしおやき ウインナー さっぱりナムル 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	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	512	20.5	17.6	2.2
17	水	ごはん とりにくのあまからやき あげぎょうざ キャベツのサラダ 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
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 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	568	21.7	19.8	2.0
19	金	おたのしみべんとう	わかめ 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 ごま でんぶん こ むぎこ あぶら じゃがいも パ ター	しょうゆ 酒 塩 こしょう	666	23.3	24.7	1.6
22	月	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター キャベツのサラダ ピーマンのしおこんぶ 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	コーンちゃめし さけのしおやき ウインナー さっぱりナムル 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	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	512	20.5	17.6	2.2
24	水	しよくぱん デミグラスハンバーグ 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
25	木	ゆかりごはん あじフライ にくだんご キャベツのサラダ ひとつちりんごゼリー 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 ごま こむぎこ パ ンこ あぶら ひとつちゼリー	ゆかり 塩 こしょう 中濃 ソース ウスターソース	556	20.6	16.3	1.7
26	金	おたのしみべんとう	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
今月の目標		しよくじ まえ てあら 食事の前は手洗いをしっかりしましょう!				中学年平均	577	21.5	19.1	1.6

☆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%

<コロナウイルス感染症の対策について>

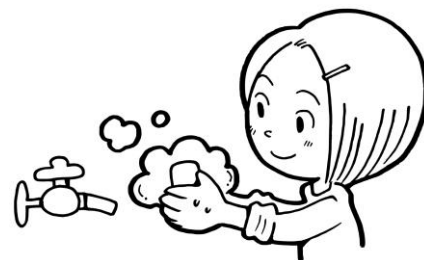
◆献立について◆

給食開始時は、感染防止のため弁当給食で実施します。

給食室で調理後、弁当箱に詰め各クラスに配膳します。

給食開始時の栄養素量は給食摂取基準の70~80%程度となりますが、

今後の状況にあわせて通常献立に移行していきます。



◆給食時間について◆

当面、給食の実施にあたっては次の点に配慮して行います。

- ・教室の窓を開けてしっかりと換気を行います。
- ・食事前の手洗いと消毒を徹底します。
- ・机と配膳台は水ぶき後消毒用布巾で拭き上げます。
- ・弁当受け取りや片づけを行う際は、前後1m程度の距離を保ち行います。
- ・机は向かい合わず、会話は控えるように指導します。

◆ご家庭で用意していただくもの◆

※献立表を参考に箸及びスプーンを巾着等に入れ、ご持参ください。

※紛失防止のため氏名を記入してください。

