



6月 給食予定献立表



令和2年度

はしの日：17日、18日、25日、26日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分		
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分
15	月			野菜カレーライス ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	しょうが しめじ 玉ねぎ にんにく たけのこ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	植物油	817	26.5	22.8	1.9
16	火			野菜カレーライス ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	しょうが しめじ 玉ねぎ にんにく たけのこ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	植物油	817	26.5	22.8	1.9
17	水	//		サンマごはん 呉汁 洋梨コンポート	サンマ 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	人参	大根 ごぼう 白菜 長ねぎ しょうが 洋梨	米 でん粉 三温糖	植物油 いりごま	842	30.1	33.0	2.7
18	木	//		サンマごはん 呉汁 洋梨コンポート	サンマ 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	人参	大根 ごぼう 白菜 長ねぎ しょうが 洋梨	米 でん粉 三温糖	植物油 いりごま	842	30.1	33.0	2.7
19	金			きな粉揚げパン タンドリーチキン ポトフ	鶏肉 きな粉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 パセリ	かぶ キャベツ にんにく セロリ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	植物油	824	34.2	30.3	2.4
22	月			きな粉揚げパン タンドリーチキン ポトフ	鶏肉 きな粉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 パセリ	かぶ キャベツ にんにく セロリ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	植物油	824	34.2	30.3	2.4
23	火			まぜまぜビビンバ ワンタンスープ パインコンポート	大豆 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	しょうが 大根 しめじ 長ねぎ にんにく パイン たけのこ 白菜	米 小麦粉 砂糖 でん粉	植物油 いりごま ごま油	783	28.7	25.2	2.5
24	水			まぜまぜビビンバ ワンタンスープ パインコンポート	大豆 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	しょうが 大根 しめじ 長ねぎ にんにく パイン たけのこ 白菜	米 小麦粉 砂糖 でん粉	植物油 いりごま ごま油	783	28.7	25.2	2.5
25	木	//		ひじきごはん 大根と鶏肉の春雨煮 米粉のブルーベリータルト	油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 しょうが たけのこ しいたけ ブルーベリー	米 麦 三温糖 春雨 砂糖 でん粉 米粉	植物油 いりごま ごま油	804	26.1	24.5	2.2
26	金	//		ひじきごはん 大根と鶏肉の春雨煮 米粉のブルーベリータルト	油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	大根 しょうが たけのこ しいたけ ブルーベリー	米 麦 三温糖 春雨 砂糖 でん粉 米粉	植物油 いりごま ごま油	804	26.1	24.5	2.2
29	月			ジャンバラヤ ブロッコリーサラダ チーズ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン パプリカ ブロッコリー 人参	玉ねぎ しょうが レモン しめじ カリフラワー にんにく とうもろこし	米 でん粉 砂糖	植物油 バター	768	27.3	29.8	1.8
30	火			焼き肉チャーハン 中華卵コーンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	チンゲン菜 小松菜 人参	ごぼう にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし	米 砂糖 でん粉 ゼリー	いりごま ごま油	805	28.3	23.8	2.3
									月平均栄養量	エネルギー 809kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 27.1g	塩分 2.3g	



【今月の目標：食事の衛生について気をつけよう】

*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

〈 給食での感染予防対策について 〉



給食では、安全に給食を喫食出来るように、下記のようなことに気をつけています。

- ・給食前にはよく換気を行い、配膳台を消毒、個人の机にはランチョンマットをひきます。
- ・密に気をつけながら、手洗いをしっかり行います。
- ・配膳をする料理は2品までとし、配膳時での感染リスクを減らします。
(その他の料理は各自でとれるものになっています)
- ・間隔をあげながら各自で給食をとりに行き、机を前向きにして静かに喫食します。

マスク・はし・ランチョンマット・ハンカチを毎日忘れず持ってきてください。



みんなで楽しく食べることも、給食のよさ・美味しさですが、今は感染予防を第一に考えたいと思います。そして、お互い話はしなくとも、同じ空間で同じものを食べる、美味しいねとニッコリ笑い合える、そんな雰囲気共有することだけでも、とてもいい時間です。

感染予防に十分気をつけて、久しぶりの給食を楽しんでいただきたいと思います。