



# 6月分給食献立表



令和2年度 流山市立向小金小学校

はし	ひにち	ようび	パンごはん(ジャムなど)	牛乳	おかず(えんぶん: g)	おもなざいりょうとそのはたらき			
						ねつやちからになる	ちやにくになる(たんぱく)	からだのちようしをととのえる	エネルギー
	15	月	ひよこまめカレーライス	☆	さくらゼリー (1.8g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こむぎ、マーガリン、じゃがいも、みずあめ (しつ: 16.6g)	ぎゅうにゅう、ふたにく、ひよこまめ、チーズ、スキムミルク (21.1g)	にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、チャツネ、レモンかじゅう、さくらんぼかじゅう	650 キロカロリー
はし	16	火	じゃこいりわかめごはん	☆	にくじゃがデザート (2.1g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも、しらたき、ごま、こめ、みずあめ、でんぷん (19.3g)	ぎゅうにゅう、わかめ、ちりめんじゃこ、ふたにく、とうにゅう (22.5g)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、いちごビュレ	691 キロカロリー
はし	17	水	とりごもくおこわ	☆	チゲふうとんじる (2.1g)	こめ、もちごめ、さとう、あぶら、しらたき、ごまあぶら (16.0g)	ぎゅうにゅう、ふたにく、とりにく、あぶらあげ、みそ (20.1g)	にんじん、ごぼう、キムチ、はくさい、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	525 キロカロリー
	18	木	きりぼしだいこんのピビンバ	☆	しせんふうとうふのスープ (2.1g)	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、はるさめ、でんぷん、ごまあぶら (16.2g)	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ (20.5g)	にんじん、にんにく、きりぼしだいこん、だいずもやし、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、こまつな	536 キロカロリー
はし	19	金	こまつなとふたにくのまぜごはん	☆	とうにゅうみそしるヨーグルト (2.4g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも (14.2g)	ぎゅうにゅう、ふたにく、ベーコン、とうにゅう、みそ、ヨーグルト (20.6g)	にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、あおねぎ	562 キロカロリー
	22	月	ひよこまめカレーライス	☆	さくらゼリー (1.8g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こむぎ、マーガリン、じゃがいも、みずあめ (しつ: 16.6g)	ぎゅうにゅう、ふたにく、ひよこまめ、チーズ、スキムミルク (21.1g)	にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、チャツネ、レモンかじゅう、さくらんぼかじゅう	650 キロカロリー
はし	23	火	じゃこいりわかめごはん	☆	にくじゃがデザート (2.1g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも、しらたき、ごま、こめ、みずあめ、でんぷん (19.3g)	ぎゅうにゅう、わかめ、ちりめんじゃこ、ふたにく、とうにゅう (22.5g)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、いちごビュレ	691 キロカロリー
はし	24	水	とりごもくおこわ	☆	チゲふうとんじる (2.1g)	こめ、もちごめ、さとう、あぶら、しらたき、ごまあぶら (16.0g)	ぎゅうにゅう、ふたにく、とりにく、あぶらあげ、みそ (20.1g)	にんじん、ごぼう、キムチ、はくさい、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	525 キロカロリー
	25	木	きりぼしだいこんのピビンバ	☆	しせんふうとうふのスープ (2.1g)	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、はるさめ、でんぷん、ごまあぶら (16.2g)	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ (20.5g)	にんじん、にんにく、きりぼしだいこん、だいずもやし、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、こまつな	536 キロカロリー
はし	26	金	こまつなとふたにくのまぜごはん	☆	とうにゅうみそしるヨーグルト (2.4g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも (14.2g)	ぎゅうにゅう、ふたにく、ベーコン、とうにゅう、みそ、ヨーグルト (20.6g)	にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、あおねぎ	562 キロカロリー
はし	29	月	すきやきふうたきこみごはん	☆	ちゃんこふうみそしる (2.3g)	こめ、むぎ、さとう、しらたき、じゃがいも、ごま、でんぷん (16.0g)	ぎゅうにゅう、いわし、たらすりみ、ふたにく、わかめ、みそ (21.3g)	にんじん、ごぼう、ながねぎ、キャベツ、あおねぎ	561 キロカロリー
	30	火	たかなチャーハン	☆	トックスープデザート (2.4g)	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、トックス、みずあめ (16.5g)	ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、ふたにく、ちりめん (20.9g)	にんじん、たかな、ながねぎ、もやし、チンゲンサイ、しめじ、こまつな	593 キロカロリー

<塩分平均: 2.1g> <脂質平均: 16.4g> <たんぱく質平均: 20.9g> <エネルギー平均: 509キロカロリー>

※今月の献立は感染防止のため、市内共通で簡単に配膳できる献立(最大2種類)になっています。また、分散登校時の15(月)~19(金)、22(月)~26(金)は、午前中に登校する児童のみ給食を食べるため、同じ献立になっていますので、ご了承ください。

\*今月の日は外の日は、16日(火)・17日(水)・19日(金)・23日(火)・24日(水)・26日(金)・29日(月)です。忘れないようにしましょう!!!

はしの日以外はスプーンがですが、ご家庭の判断によりはしを使用することは差し支えありませんので、はしを上手に使うためにも、毎日はしを持たせていただいても結構です。

\*牛乳は、育ち盛りの児童には欠かせない食品なので毎日です。

\*材料の都合により献立が変更になる場合があります。

## 給食の食材について

野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、6月に使用する主な食材の産地については、下記のとおりです。仕入れ状況において変更になる場合もあります。

- 米 令和元年流山市産コシヒカリを使用します。県及び市で検査し、安全性が確認されています。
- 肉 豚肉は千葉県産、鶏肉は宮崎県産です。牛肉については使用していません。
- 野菜 じゃが芋は千葉県(流山市)または長崎県産、玉ねぎは千葉県(流山市)または栃木県または長崎県産、人参・キャベツ・小松菜は千葉県または茨城県産、ほうれん草は千葉県または茨城県または群馬県産、長ねぎは千葉県または茨城県または秋田県産、青ねぎは静岡県または千葉県産、ごぼうは群馬県または青森県産、大豆もやしは栃木県産、にんにくは青森県または千葉(流山市)県産、生姜は高知県産、チンゲン菜は静岡県または茨城県産、はくさいは長野県または茨城県産です。
- きのこ しいたけについては放射性物質の検査結果を確認し、流山市全校で使用します。ただし、市内同一業者からのみ使用を限定しています。産地については、九州または四国産です。他のきのこ類のしめじ・えのきたけは長野県産です。
- 牛乳 原乳は千葉県・北海道産です。(一部、岩手・山形・群馬県産を使用)八千代市の興真乳業で製造され、定期的に検査を行っています。

## 給食からのお願い

①感染症予防のために、しっかり手を洗うことが大切です。石けんで手を洗う習慣を身につけるようご協力をお願いします。

②給食袋には、ランチョンマット、はし、マスク、ハンカチ等清潔なものを持ってきてください。接触回数を極力減らすために、学校ではしの貸し出しはしませんので、忘れないようにしてください。

\*「学校給食実施における新型コロナウイルス感染症予防対策について(配布済み)」に留意して「安全・安心」な給食を提供していきたいと思っておりますので、ご協力の程よろしくをお願いします。

給食の持ち物チェック表

- ランチョンマット
- はし
- マスク
- ハンカチ
- ビニール袋

## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>