



# 6月 よていこんだてひょう

流山市立南流山小学校

2020年度

日付	曜日	牛乳	こんだて		おもなざいりょうと そのほたらき			熱量	たんぱく質
			主食	副食	(黄)炭水化物・脂質 エネルギーになる	(赤)たんぱく質・無機質 体をつくる	(緑)ビタミン 体の調子を整えるもの	Kcal	g
15	月		カレーライス	みかんゼリー	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご グリーンピース みかん	615	18.3
			喫食グループ	1年A 2年A 3年A 4年A 5年A 6年A つくし全員 ひだまり全員					
16	火		ハヤシライス	ももゼリー	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もも ほうれんそう マッシュルーム	595	17.7
			喫食グループ	1年B 2年B 3年A 4年A 5年A 6年A つくし全員 ひだまり3~6年					
17	水		コッペパン	ポトフ れいとうパン	コッペパン じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ パイン	568	21.2
			喫食グループ	1年A 2年A 3年A 4年A 5年A 6年A つくし全員 ひだまり全員					
18	木		コッペパン	パスタイリミネストローネ れいとうりんご	コッペパン じゃがいも サラダあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ トマト マッシュルーム りんご	566	19.5
			喫食グループ	1年B 2年B 3年A 4年A 5年A 6年A つくし全員 ひだまり3~6年					
19	金		マーボー どんぶり	あじさいゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ	566	20.5
			喫食グループ	1年A 2年A 3年A 4年A 5年A 6年A つくし全員 ひだまり全員					
22	月		カレーライス	みかんゼリー	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご グリーンピース みかん	615	18.3
			喫食グループ	1年B 2年B 3年B 4年B 5年B 6年B					
23	火		ハヤシライス	ももゼリー	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もも ほうれんそう マッシュルーム	595	17.7
			喫食グループ	1年A 2年A 3年B 4年B 5年B 6年B ひだまり1, 2年					
24	水		コッペパン	ポトフ れいとうパン	コッペパン じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ パイン	568	21.2
			喫食グループ	1年B 2年B 3年B 4年B 5年B 6年B					
25	木		コッペパン	パスタイリミネストローネ れいとうりんご	コッペパン じゃがいも サラダあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ トマト マッシュルーム りんご	566	19.5
			喫食グループ	1年A 2年A 3年B 4年B 5年B 6年B ひだまり1, 2年					
26	金		マーボー どんぶり	あじさいゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ	566	20.5
			喫食グループ	1年B 2年B 3年B 4年B 5年B 6年B					
29	月		チキンライス	キャベツのスープ クレープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう クレープ	ぎゅうにゅう ウィンナー とり くに レンズまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース きゃべつ こまつな	639	21.1
			喫食グループ	1~6年生 つくし・ひだまり 全員					
30	火		やきにく チャーハン	はるさめスープ うめゼリー	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ ちんげんさい たまねぎ えのきたけ うめ	604	19.2
			喫食グループ	1~6年生 つくし・ひだまり 全員					
~毎月19日は食育の日~							今月の平均栄養価 中学年(3-4年生)の 栄養価が基準です	588	19.5
							16.9	1.8	

\*食材の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。おはしは、毎日持ってきておかまいません。

\*今月の給食は、時間内に安全で衛生的に準備、配膳、喫食、後片付けが出来るような献立にしました。児童の予定給食回数は、ひとり7回です。

手洗い消毒等感染症予防を重視した給食指導を行い取り組む給食時間であることに、ご理解ご協力頂けるようよろしくお願い申し上げます。

<給食時間>	15(月)~19(金)	22(月)~26(金)
10:50~11:30	1年A・B 6年A つ・ひ	1年A・B ひ
11:00~11:40	3年A 4年A	
11:10~11:50	2年A・B 5年A	2年A・B
12:30~13:10		3年B 4年B
12:40~13:20		5年B 6年B

