



6月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤(1.2群) 主に体の組織をつくる	緑(3.4群) 主に体の調子を整える	黄(5.6群) 主にエネルギーとなる	熱量 (kcal)	
								蛋白質g	カルシウムg
15	月			ハヤシライス はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米 じゃが芋 サラダ油 ゼリー	651 Kcal	19.5 346 16.1 1.0
16	火			15日と同じ					
17	水			梅ちりめんご飯 揚げ鶏とじゃが芋の煮物 ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 長ねぎ 人参 いんげん 梅	米 白ごま 砂糖 じゃが芋 サラダ油	684 Kcal	27.1 454 17.2 2.7
18	木			17日と同じ					
19	金			焼き鮭ピラフ ポトフ アセロラゼリー	牛乳 鮭 ベーコン 豚肩ロース	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 大根 かぶ セロリ	米 じゃが芋 オリーブオイル ゼリー	644 Kcal	21.8 228 16.6 1.4
22	月			19日と同じ					
23	火			切り干し大根のビビンバ もずくの卵スープ カスタードプリン	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵 もずく プリン	長ねぎ 人参 えのき 切り干し大根 にんにく 生姜 もやし ほうれん草	米 砂糖 ごま油 白ごま	625 Kcal	22.5 312 19.3 2.0
24	水			23日と同じ					
25	木			ポークカレーライス ヨーグルト	牛乳 豚肩ロース ヨーグルト	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	697 Kcal	20.4 308 20.0 1.8
26	金			25日と同じ					
29	月			野沢菜チャーハン チキンカツ 春雨スープ 冷凍パイ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 うずら卵 なると	野沢菜 長ねぎ 人参 もやし しいたけ 小松菜 パイ	米 サラダ油 白ごま 小麦粉 パン粉 ごま油 春雨	676 Kcal	25.0 362 21.2 2.6
30	火			きざみ穴子めし 厚焼き卵 白玉汁 ヨーグルト	牛乳 穴子 卵 鶏肉 ヨーグルト	ほうれん草 長ねぎ 大根 人参 しめじ 生姜	米 砂糖 白玉餅	628 Kcal	24.1 413 14.9 2.0

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

...この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。

梅雨の時期です。衛生面に気をつけよう!

梅雨の時期は、雨が多く、ジメジメした日が多くなります。湿度が高い日が続くため、
気候と上手に付き合ひましょう。また、細菌性の食中毒の発生が増え始める時期でもあるので、食品の
扱いに注意しましょう。

【細菌の繁殖を防ぐ食材】

代表的なのは、「梅干し」です。細かくした梅干しをご飯に混ぜたりすると効果

的!

その他には、お酢、わさび、生姜、カレー粉等にも細菌の繁殖を防ぐ効果が期待

できます。

【食中毒予防3か条】

- ① **つけない**：食品に食中毒菌を付着させない
- ② **増やさない**：食品中で食中毒菌を増やさない
- ③ **やっつける**：加熱により菌を死滅させる



学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	650	101%
蛋白質(g)	27.6	90%
脂質(g)	21.6	83%
カルシウム(mg)	350	96%
塩分相当量(g)	2.0	96%

~お知らせ~

・6/15(月)~26(金)の分散登校期間、
献立は2日間ずつ同じです。
通常より配膳しやすいものになっております。
給食の配膳に関しては、流山市学校給食ガイド
ラインに沿って、職員が衛生面をしっかりと

