

2020年度

※給食の食材についてお知らせがあります。裏面もごらん下さい。

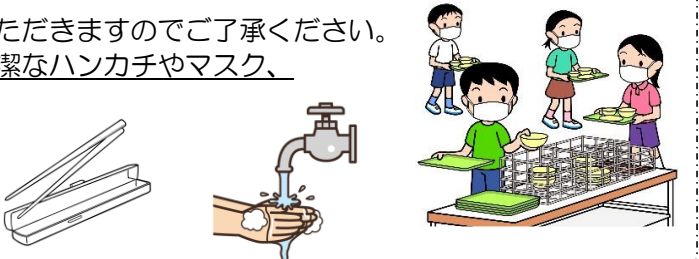
6月 きゅうしょくこんだてひょう

流山市立流山小学校

はしの日			こ ん だ て 名		おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価 (中学年)	
よう日			ごはん・パン・めん	おかず・デザート	ちやにくに なるもの (あか)	ねつやちからに なるもの (きいろ)	からだのちょうしを ととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
進級おいおい								脂質 (g)	食塩相当量 (g)
	15	月	てづくりチキンカレー	おいおいゼリー	牛乳 とり肉 だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター ゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	633	19.2
	16	火						19.6	1.3
	17	水	コッペパン	はるやさいのポトフ	牛乳 ふた肉 ベーコン ハンバーグ	パン ジャム あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん かぶ キャベツ しめじ	631	24.5
	18	木	(ブルーベリージャム)	ハンバーグデミグラスソース				23.3	2.6
	19	金	たかなチャーハン	はるさめスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ちりめんじゃこ なたと とうふ わかめ ヨーグル ト	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ	たかな にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	570	22.6
	22	月		ヨーグルト				18.5	2.6
	23	火	さんさいおこわ	カレー肉じゃが	牛乳 あぶらあげ とり肉 ふた肉	こめ もちこめ あぶら じゃがいも さとう	ふき さんさい ほししいたけ たまねぎ にんじん えだまめ しらたき おうとう	601	21.3
	24	水		れいとうおうとう				16.4	2.1
	25	木	ひじきごはん	こうやどうふとしょうがのスープ	牛乳 ひじき あぶらあげ とり肉 ふた肉 チーズ こうやどうふ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ	527	21.5
	26	金		チーズ				18.4	1.9
沖縄いいの日こんだて			くあじゅうしい	もずくとたまごのスープ	牛乳 ふた肉 さつまあげ こんぶ ハム とうふ もずく たまご	こめ もちこめ あぶら ごま でんぶん クレープ	にんじん ねぎ ほうれんそう えのき	580	21.3
	29	月		パインクレープ					19.9
	30	火	じゃこちらしずし	とんじる	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 あぶらあげ たまご ふた肉 みそ	こめ さとう ごま じゃがいも ゼリー	かんぴょう にんじん えだまめ こんにゃく ごぼう ねぎ さやいんげん キャベツ	619	21.5
				はちみつレモンゼリー				16.1	2.4
*停電や、仕入れの都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 *牛乳は、毎日つく予定です。								平 均 値	594 25.7 22.5 2.2
								基 準 値	650 27.6 21.6 2.0

6月のこんだてについて

- ・市教育委員会の指導により、安全面を優先し、通常よりも簡易的なこんだてとさせていただきますのでご了承ください。
- ・食事時間は、手洗い・消毒等衛生面に最大限の配慮をしております。ご家庭でも、清潔なハンカチやマスク、はしの持参、手洗いの習慣化等、ご協力をお願いします。
- ・給食時間は、席を向かい合わせず、前を向いて食べ、食事中的会話はひかえます。
- ・分散登校期間中、もりつけは職員が行います。
- ・通常登校となりましたら、児童による配膳となります。給食当番の白衣の洗濯、アイロンかけによる滅菌をよろしくお願いいたします。



は 歯からのメッセージ

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。
クイズに答えて、歯からのメッセージを聞いてみよう！

みんなはできているかな？

①		③							
	②			④		⑤	⑥		
よ				で		べ			!!

おきなわいいい 6/23(火) 沖縄慰霊の日

太平洋戦争中、ゆいいつ、日本での地上戦がおこなわれた沖縄。この日は、沖縄の戦争でなくなった霊をなぐさめる日です。
これにちなんで、29日は沖縄こんだてです。



- ◆よくかんで食べると消化がよくなるし、のうに「おなかがいっぱい」という信号が送られて、食べすぎをふせいでくれるよ。
- ◆そして、だえきがたくさん出てむし歯予防になる。かむことで血行がよくなり、のうのはたらきも活発になるんだ。
- ◆かまないで食べるなんて もったいないよ！



- ①コリコリとした歯ごたえのきのこ。
- ②冬じに食べるけれど、夏やさい。
- ③どろの中で育つ あなのあいだやさい。

- ④足を8本持っている 海の生きもの。
- ⑤草もちに入っている よいかおりの草。
- ⑥すっぱーい ○○ぼし。