

令和2年度 6月献立表

中央区立有馬小学校

| 日 | 献立名 | 食品の働き | | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|------------|
| | | 体をつくる | エネルギーになる | 調子を整える | | |
| 15月 | ハヤシライス 牛乳  2~6年生 給食開始 | 豚もも肉、牛乳 | 米、米粒麦、キャノーラ油 | たまねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース | 610 | 22.1 |
| 16火 | 夏野菜たっぷりミートスパゲティ 米粉のチョコチップ蒸しパン 牛乳 | 豚ひき肉、牛乳 | スパゲティ、キャノーラ油、米粉、さとう、チョコチップ | なす、ズッキーニ、パプリカ、にんにく、たまねぎ、トマト | 693 | 23.8 |
| 17水 | こぎつねごはん 野菜のツナ和え 牛乳 | 豚ひき肉、油揚げ、わかめ、まぐろ缶詰、牛乳 | 米、キャノーラ油、さとう | にんじん、干しいたけ、キャベツ、にんじん、もやし | 579 | 21.4 |
| 18木 | うずまきチーズパン ABCパスタスープ 牛乳 | 豚肉、ベーコン、牛乳 | チーズパン、マカロニ、じゃがいも、キャノーラ油 | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にんにく、トマト | 465 | 22.4 |
| 19金 | ごはん 魚と野菜の甘酢煮 りんごゼリー 牛乳 | 鮭角切、アガー、牛乳 | 米、でんぷん、キャノーラ油、ごま油、さとう | しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、りんごジュース | 628 | 23.4 |
| 22月 | チキンカレー 牛乳  1年生 給食開始 | 鶏肉、牛乳 | 米、キャノーラ油、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが | 648 | 19.3 |
| 23火 | ココアパン 具たくさんコンソメスープ 冷凍みかん 牛乳 | ウィンナー、豚肉、牛乳 | ココアパン、キャノーラ油、じゃがいも | ぶなしめじ、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、冷凍みかん | 574 | 25.6 |
| 24水 | 野菜あんかけチャーハン 牛乳 | たまご、豚肉、牛乳 | 米、米粒麦、キャノーラ油、さとう、ごま油、でんぷん | 長ねぎ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ | 530 | 24.0 |
| 25木 | 黒砂糖バンズパン 大豆入りチリコンカン 牛乳 | 大豆、豚ひき肉、牛乳 | 黒ごとうコッペパン、じゃがいも、キャノーラ油、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、にんにく | 505 | 23.9 |
| 26金 | 豚丼 サイダーゼリー 牛乳 | 豚肉、アガー、牛乳 | 米、さとう、キャノーラ油、サイダー | たまねぎ、つきこんにやく、ごぼう、長ねぎ、にんじん、パイン缶 | 629 | 23.9 |
| 29月 | 五目うま煮丼 ももゼリー 牛乳 | 豚肉、アガー、牛乳 | 米、さとう、でんぷん、ごま油 | はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが、ももジュース | 585 | 22.9 |
| 30火 | カレーうどん パリパリポテトサラダ 牛乳 | 豚肉、油揚げ、まぐろ缶詰、牛乳 | 個包ソフト麺、キャノーラ油、でんぷん、じゃがいも、さとう | しょうが、こまつな、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、スイートコーン缶、キャベツ、もやし | 577 | 26.0 |

6月は食育月間です

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

| 栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (%) | ナトリウム (食塩相当量) (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | | 食物繊維 (g) |
|----------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|
| | | | | | | | A (μgRE) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | |
| 6月分平均 | 576 | 23 | 17.8 | 2.1 | 299 | 1.8 | 215 | 0.49 | 0.5 | 32 | 3.8 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 26.8 | 20~30 | 2 | 350 | 3 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 |

食べることは、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるために、食育月間が定められました。

また、共食推進運動を重点的に実施しています。共食は、子どもへの食育を推進する大切な時間と場になります。この機会に日頃の食生活を見直したり、できることから食育を始めてみませんか。

学校が再開して約2週間が経ち、いよいよ15日(月)からは給食も再開します。本校では給食時間に、“配膳は職員のみで行う”、“全員が前を向いて食べる”など、特別ルールを設け、感染防止対策を行ってまいります。また、献立内容が一時的に簡易給食となっております。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

