



6月

こんだてひょう



令和2年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
15月	メキシカンライス		パスタとまめのサラダ	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 チーズ	米 油 バター マカロニ はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ ビーマン きゃべつ きゅうり パセリ	589 kcal	18.4 g
16火	チリビーンズホットサンド		コーンシチュー オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 粉寒天	パン 油 バター 小麦粉 米粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン セロリ とうもろこし しめじ にんにく しょうが オレンジジュース	637 kcal	24.5 g
17水	カレーライス		ツナとわかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ わかめ	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ きゃべつ もやし きゅうり とうもろこし	629 kcal	18.3 g
18木	マーボーどん		はるさめサラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 ごま 春雨 さとう でんぶん	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり きゃべつ もやし こまつな	610 kcal	21.4 g
19金	とりとだいのぞのそばろどん		かきたまじる	牛乳 とり肉 大豆 とうふ たまご	米 油 さとう でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ 長ねぎ ごぼう ビーマン えのきたけ こまつな	601 kcal	25.2 g
22月	わかめごはん		さけのこうみやき とんじる	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんにく しょうが だいこん 長ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう	603 kcal	26.0 g
23火	スパゲティミートソース		ガーリックポテトサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト	638 kcal	24.2 g
24水	やきとりどん		ぐだくさんみそしる	牛乳 とり肉 うずら卵 とうふ 高野豆腐 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが ビーマン 赤ビーマン しめじ ごぼう だいこん 長ねぎ	624 kcal	26.9 g
25木	フィッシュバーガー		ミネストローネスープ	牛乳 ホキ たまご ぶた肉	パン 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 生パン粉	きゃべつ にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト かぶ	614 kcal	28.2 g
26金	ごもくとりめし		にくじゃが	牛乳 とり肉 ぶた肉 高野豆腐	米 油 じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ えだまめ しめじ こんにゃく さやいんげん	608 kcal	22.3 g
29月	ごはん		さかなのみぞれやき どさんこじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ わかめ	米 油 じゃがいも さとう バター	だいこん しょうが にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ とうもろこし	616 kcal	26.1 g
30火	ソースやきそば		たまごとわかめのスープ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ 青のり 粉寒天	中華めん 油 春雨 でんぶん さとう ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく 長ねぎ チンゲンサイ みかん もも パイン	582 kcal	22.4 g



<給食がはじまります！>

新型コロナウイルス感染症予防のため、6月の献立は、配膳が簡単になるように料理の品数を減らしています。でも、1食分の栄養価は、なるべく基準値に近づくようにしています。

また、食べる時は全員前向きで机を離し、なるべく会話を控え、飛沫感染のリスクが下がるよう気を付けながら食べます。給食をしっかり食べて免疫力を付け、病気に負けない体づくりを心がけるようにしましょう。



*都合により変更になる場合があります。

<給食の献立>

毎月の献立は、子供たちの健やかな成長を願い、栄養面や食育の観点を考えて、食育の「生きた教材」となるように作っています。

今年度もセレクト給食や世界の料理、日本の郷土料理、行事食、旬の食材を使った料理など多彩な献立を計画しています。

また、都合により献立表にない材料を使用したり、献立が変更になったりする場合もあります。



きゅうしよくとうばん
給食当番は、
せいけつなすがたで
はいぜんしよう！

できているかな？
正しい身じたく

保護者の方へ

白衣の洗濯をお願いいたします



給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていた、ゴムがゆるんでいたりとすることは、直していただくととても助かります。また、ランチョンマットを毎日持たせてください。

ランチョンマットは、毎日使います。忘れずに持ち帰り、せいけつなものを使用しましょう！



かみの毛は出していない？

つめはのびていない？

白衣はよごれていない？



マスクではなと口がかくれている？

手は石けんできれいにあらった？