

6月のこんだて

令和2年

北区立滝野川第五小学校

<p><こんだての見方></p> <p>献立名 エネルギー たんぱく質 脂質 Kcal g g 赤・血や肉になるもの 黄・熱や力のもとになるもの 緑・体の調子を整えるもの</p>		<p><今月の給食目標></p> <p>衛生に気を付けて食事をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ 正しい手洗いを身に付ける ☆ 衛生に気を付けて給食の準備をする ☆ 食中毒について考える <p>・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきてましょう！ ・全員石けんを使って手をしっかり洗いましょう！ ・自分の席で静かに待って、きれいな手でいろいろ触らないようにしましょう！</p>  		
<p>15日(月)</p> <p>カレーライス 糸寒天サラダ 牛乳</p> <p>628Kcal 18.3g 20.1g</p>	<p>16日(火)</p> <p>大豆入りひじきごはん 肉じゃが 牛乳</p> <p>619Kcal 22.3g 15.4g</p>	<p>17日(水)</p> <p>カラフルピラフ コーンシチュー 牛乳</p> <p>661Kcal 22.0g 21.0g</p>	<p>18日(木)</p> <p>焼き鳥丼 カミカミサラダ 牛乳</p> <p>614Kcal 28.1g 17.6g</p>	<p>19日(金)</p> <p>キムチチャーハン 鶏肉と野菜のスープ 牛乳</p> <p>571Kcal 20.7g 18.1g</p>
<p>豚小間,粉チーズ,牛乳糸寒天</p> <p>米,押麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉 ごま油,上白糖</p> <p>にんにく,しょうが,セロリー,玉葱 にんじん,キャベツ,きゅうり</p>	<p>干ひじき,油揚げ,大豆,牛乳,豚小間</p> <p>米,油,上白糖,白いりごま 糸こんにゃく,じゃがいも</p> <p>にんじん,玉葱,さやえんどう</p>	<p>鶏こま肉,牛乳,生クリーム</p> <p>米,押麦,バター,油,じゃがいも,小麦粉</p> <p>玉葱,にんじん,マッシュルーム ホールコーン缶詰,赤ピーマン,ピーマン クリームコーン,パセリ</p>	<p>鶏こま肉,牛乳,さきいか</p> <p>米,上白糖,でんぶん,ごま油 白いりごま</p> <p>しょうが,ねぎ,たけのこ,キャベツ 干し椎茸,こまつな ホールコーン缶詰</p>	<p>豚小間,牛乳,鶏肉</p> <p>米,油,白いりごま,でんぶん</p> <p>にんじん,はくさい,キムチピーマン しょうが,はくさい,干し椎茸,ねぎ こまつな,たけのこ</p>
<p>22日(月)</p> <p>沖縄風炊き込みごはん 真だくさん味噌汁 冷凍パイ 牛乳</p> <p>573Kcal 20.2g 12.1g</p>	<p>23日(火)</p> <p>チキンライス 豆まめチャウダー 牛乳</p> <p>617Kcal 19.2g 18.2g</p>	<p>24日(水)</p> <p>回鍋肉丼 かきたま汁 牛乳</p> <p>615Kcal 23.1g 15.5g</p>	<p>25日(木)</p> <p>鮭なめし 野菜のうま煮 牛乳</p> <p>615Kcal 24.1g 15.9g</p>	<p>26日(金)</p> <p>炒めそばの五目あんかけ もちもちポテト 牛乳</p> <p>650Kcal 28.9g 20.2g</p>
<p>豚モモ,刻み昆布,大豆,牛乳 豚小間,木綿豆腐 米,もち米,米粒麦,三温糖,油,じゃがいも 干し椎茸,にんじん,こまつな,ごぼう だいこん,ねぎ,パインアップル</p>	<p>鶏こま肉,牛乳,豚小間,大豆 ひよこめ,牛乳,豆乳 米,バター,油,じゃがいも,小麦粉 にんじん,玉葱,マッシュルーム ぶなしめじ,ホールコーン缶詰,パセリ</p>	<p>豚小間,牛乳,木綿豆腐,たまご 米,押麦,油,上白糖,でんぶん,ごま油 にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ 干し椎茸,キャベツ,ねぎ,ピーマン ほうれんそう</p>	<p>塩ざけ,牛乳,切昆布,鶏こま肉 うずら卵水煮缶 米,油,白いりごま,こんにゃく じゃがいも,上白糖 こまつな,のぎわな漬,ごぼう たけのこ,にんじん,さやえんどう だいこん</p>	<p>豚小間,いか,冷凍むきえび,豆乳 うずら卵水煮缶,牛乳,ピザチーズ 油,蒸し中華めん,ごま油 でんぶん,じゃがいも,上白糖 干し椎茸,にんじん,たけのこ 玉葱,はくさい,もやし,チンゲンサイ</p>
<p>29日(月)</p> <p>いわしの蒲焼き丼 こしね汁(群馬県郷土料理) 牛乳</p> <p>733Kcal 28.0g 22.1g</p>	<p>30日(火)</p> <p>スパゲティナポリタン マゼドアンサラダ 牛乳</p> <p>588Kcal 20.6g 16.0g</p>	<p>☆給食に関するお知らせ☆</p> <p>・コロナウイルス感染予防対策として、当面の間は簡易給食で提供いたします。 (本校では、配膳時の密を避けて、配膳作業の簡略化を図った献立を提供いたします。)</p> <p>・1品の量を増やす、使用する食材の種類を増やすなどして、できる限り栄養価を満たす献立内容に努めます。</p> <p>・給食当番にかかわらず全員がしっかり手洗いをしよう指導していきます。 ご家庭でも手の洗い方等ご指導よろしくお願いたします。</p> 		