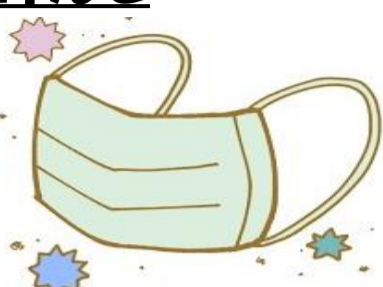




小学校給食献立表

(令和2年6月4日～6月30日 19回)

月	火	水	木	金
<p>・配膳にはマスクを必ずつけて下さい</p> <p>・給食を食べる前には、せっけんで手を洗きましょう</p> 			<p>4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄</p> <p>ひとくちゼリー みかんゼリー 1こ 黄</p>	<p>5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄</p> <p>ひとくちゼリー ぶどうゼリー 1こ 黄</p>
<p>8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄</p> <p>ひとくちゼリー アセロラゼリー 1こ 黄</p>	<p>9</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄</p> <p>ひとくちゼリー ようなしゼリー 1こ 黄</p>	<p>10</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄</p> <p>ひとくちゼリー みかんゼリー 1こ 黄</p>	<p>11</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄</p> <p>ひとくちゼリー ぶどうゼリー 1こ 黄</p>	<p>12</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こくとうパン 黄</p> <p>ひとくちゼリー アセロラゼリー 1こ 黄</p>
<p>15</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ポトフ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 フランクフルト 20 赤 いちごジャム 1こ 黄 じゃがいも 35 黄 キャベツ 20 緑 ハンバーグ 1こ 赤 きざみパセリ 0.07 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5</p> <p>ひとくちゼリー ようなしゼリー 1こ 黄</p>	<p>16</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 レタスのスープ かいぼしらみずに 10 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 12 緑 えのきたけ 8 緑 レタス 30 緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5</p> <p>こめこほきフライ 1きれ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>はなみだんご 1ふくろ 黄</p>	<p>17</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 チキンピーンズ とりこく 15 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 マッシュルーム 3 緑 ゆでだいず 20 赤 とりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 トマトピューレ 8 緑 ケチャップ 5 こめこブラウルウ 13 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こしょう 0.02 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>ミニウインナー 1ぼん 赤</p> <p>スイートポテト 1こ 黄</p>	<p>18</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 カレーどうふ ぶたにく 20 赤 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 30 緑 エリンギ 5 緑 はくさい 25 緑 しろねぎ 10 緑 どうふ 40 赤 とんこつスープ 0.5 こめこカレーウ 10 黄 カレーこ 0.3 こんぶパウダー 0.01 赤 ウスターソース 0.5 にほんしゆ 0.5 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>おさつロール 黄</p> <p>ミニオムレツ 1こ 赤</p> <p>いちごクレープ 1こ 黄</p>	<p>19</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 にくだんごスープ にくだんご(とり) 35 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 7 こんにやくかんてん 0.3 赤 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p>ヨッペパン 黄 チョコクリーム 1こ 黄</p> <p>むししゅうまい しゅうまい 1こ 赤</p> <p>ひとくちゼリー みかんゼリー 1こ 黄</p>
<p>22</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こめこマカロニスープ セロリー 2 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 7 赤 マッシュルーム 5 緑 こめこマカロニ 5 黄 はくさい 30 緑 きざみパセリ 0.05 緑 とりがらスープ 8 しお 0.9 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5</p> <p>ヨッペパン 黄 いちごジャム 1こ 黄</p> <p>さけのハーブやき さけ(うすじお) 1きれ 赤 パジル 0.04 緑</p> <p>フローズンヨーグルト 1こ 赤</p>	<p>23</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 スープに とりこく 20 赤 セロリー 2 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 キャベツ 40 緑 きざみパセリ 0.05 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5</p> <p>かぼちゃコロッケ 1こ 緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ひとくちゼリー ぶどうゼリー 1こ 黄</p>	<p>24</p> <p>エネルギーkcal 691 たんぱく質g 20.8 しじょうg 21.7</p> <p>こめこカレーライス ごはん 70 黄 こめ 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 30 黄 ゆでたまご 5 緑 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレーウ 16 黄 しお 0.2 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 0.6 こいくちしょうゆ 0.6 とんかつソース 0.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 チキンソテー とりフレーク 7 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>チョコケーキ 1こ 黄</p>	<p>25</p> <p>635 25.6 21.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 コーンのごもくいため ぶたにく 20 赤 しょうが 0.4 緑 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 15 緑 ホールコーン 20 緑 キャベツ 25 緑 チンゲンサイ 30 緑 はるさめ 7 黄 にほんしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 オイスターソース 1.5</p> <p>こくとうパン 黄</p> <p>とりにくの しおこうじやき とりこく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 しおこうじ 2</p> <p>ナムル もやし 20 緑 きりぼしだいこん 1.5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.25 ごまあぶら 0.3 黄 しろこま 0.6 黄</p>	<p>26</p> <p>625 29.6 15.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 だんごじる とりこく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 しらたまもち 30 黄 だいこん 40 緑 チンゲンサイ 20 緑 あおねぎ 5 緑 かつお(うすじお) 40 赤 しょうが 0.4 緑 さとう 0.5 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4</p> <p>かつおのしょうがあげ あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>いりどうふ ぶたにく 10 赤 にんじん 5 緑 にら 5 緑 どうふ 20 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゆ 0.5 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.2 黄</p>
<p>29</p> <p>628 25.2 16.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 いそに ぎゅうにゅう 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 あつあげ 25 赤 じゃがいも 30 黄 めひじき 2 赤 ゆでたまご 5 緑 けずりぶし 1 キムチ 20 緑 にら 5 緑 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 6</p> <p>フルーツミックス おうとう(缶) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄</p>	<p>30</p> <p>615 25.2 19.1</p> <p>ちゅうかどんぶり ごはん 75 黄 こめ 20 赤 とりにく 0.2 赤 しょうが 0.5 緑 ほししいたけ 0.2 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 15 緑 なると 10 赤 はくさい 40 緑 しろねぎ 10 緑 とりがらスープ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1.5 黄</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 あじのからあげ あじ(こなつき) 1こ 赤 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>きりぼしだいこんの ソテー まぐろフレーク 10 赤 きりぼしだいこん 3 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 黄 こいくちしょうゆ 1</p>	<p>生産者の紹介コーナー</p> <p>【以下の野菜】一部、地場産を使用しています。</p>  <p>松原育ちの野菜は</p> <p>6月の</p> <p>たまねぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>あおねぎ</p>  <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>		<p>栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>き やさい・くだもの・きのこ 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p>

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年6月4日

給食開始にあたりましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、配膳時の感染リスクを回避する対策として、簡易な給食(牛乳、パン、ゼリー)の提供から開始いたします。その後、段階的に通常の給食に戻していきたいと考えておりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

「学校給食献立表」の見方

パンは個包装です。

ご飯は学級ごとに米飯容器に入ります。

食物アレルギーのため、詳しい内容が必要な場合、『原料配合表』で確認してください。
『原料配合表』は希望されるご家庭にお配りしています。
給食センター・パン工場・米飯工場・食材加工工場でのコンタミネーションの可能性がります。ご了承ください。

24	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g
こめこカレーライス	691	20.8	21.7
ごはん			
こめ	70	黄	
ぎゅうにく	25	赤	
しょうが	0.2	緑	
にんにく	0.1	緑	
たまねぎ	45	緑	
にんじん	20	緑	
じゃがいも	30	黄	
ゆであだまめ	5	緑	
とりがらスープ	5		
あかワイン	1		
りんごピューレ	5	緑	
ケチャップ	2		
こめこカレーウ	16	黄	
しお	0.2		
こんぶパウダー	0.02	赤	
ウスターソース	0.6		
こいくちしょうゆ	0.6		
どんかつソース	0.6		
ぎゅうにゅう			
チキンソテー			
とりフレーク	7	赤	
キャベツ	20	緑	
にんじん	3	緑	
しお	0.1		
こしょう	0.01		
うすくちしょうゆ	0.2		
チョコケーキ			
			1こ 黄

太字・下線入りが献立名、その下は使っている食品名です。

この献立の場合は…「とりフレーク」から「うすくちしょうゆ」までが食缶に入っています。

「チョコケーキ」は個包装です。一人1個付きます。

献立内容

- ①主食…ご飯 または パン または めん類**
 ご飯…毎週月・火・水・金曜日
 白ご飯の他にも炊き込みご飯・寿司・丼などいろいろです。
 パン…毎週木曜日
 食パン・コッパン・ランチパンが「基本パン」で、砂糖や油脂の使用を少なめにしています。味付けパンには、黒糖パン・おさつロールなどがあります。
 めん…うどん・ラーメン・スパゲティ・焼そばなど
 給食のめん類は量が少ないので、小さなパンや減量ご飯などがつくことがあります。

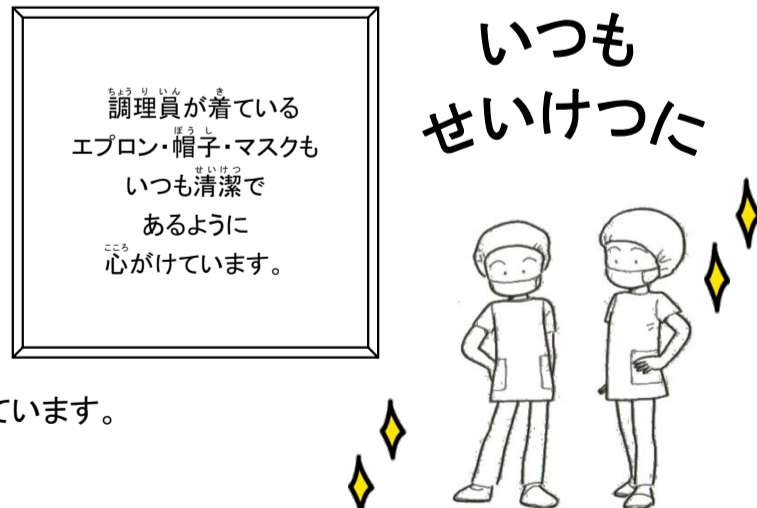
- ②牛乳…成分無調整です。毎日1本つきます。**
 (200ml紙パックいり)
 成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。
 ③副食…おかず・フルーツ・デザートなど
 栄養・安全・衛生・経済・嗜好面など、様々に工夫して作ります。和風・洋風・中華風など、いろいろな味付けでバラエティーに富んだ内容になるよう努めています。

お箸を持ってきてください

学校給食課では、お家からお箸を持ってこられるようお願いしています。
給食はお箸で食べやすい献立が多くあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。
また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの(ゼリーやジャムなど)は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ **衛生管理に気をつかい、安全な給食を届けられるように頑張っています！**



献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
小学生	学校給食摂取基準※1	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
小学生	平均値 ※2	15.8	26.4	2.45	312	85	2.4	225	0.34	0.49	22	3.8

※1 一人1回当たり ※2 24日~30日の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%