

# 令和2年6月 基準献立予定表

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、献立内容について、以下のように考慮しました。

- ・配膳時間、接触機会を最小限とするため、品数を減らし、1つの食器に1種類のごはんやおかずを盛りつけるようにしています。
- ・急な事態に対応できるような食材選びをしています。

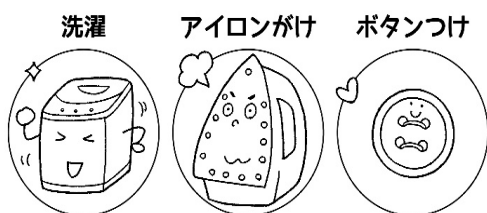
日にち	曜日	献立名	材料	栄養価
22	月	ごはん	精白米70 麦7	エネルギー 522kcal
		牛乳		たんぱく質 20.4g
		チンジャオロースー	豚肩ロース12 豚もも28 ピーマン20 ねぎ8 たけのこ20 しょうが0.2	脂質 14.8g
			にんにく0.2 炒め油0.8 オイスターソース3.2 日本酒0.8 三温糖0.8 ごま油0.32	塩分相当量 1.2g
		トウバンジャン0.2 塩0.1 こしょう0.01		
23	火	もろこしごはん	精白米60 麦6 ホールコーン15 日本酒1 塩1	エネルギー 634kcal
		牛乳		たんぱく質 25.6g
		豚肉のしょうが炒め	豚もも60 たまねぎ30 炒め油1 しょうが2 しょうゆ4	脂質 15.6g
			みりん1 三温糖2 でんぷん1	塩分相当量 1.9g
		クレープ	(卵・乳・小麦 不使用です)	
24	水	枝豆ごはん	精白米60 麦6 枝豆15 日本酒1 塩0.8	エネルギー 587kcal
		牛乳		たんぱく質 25.1g
		さわらの香味揚げ	さわら1枚 しょうゆ3 三温糖1 しょうが1	脂質 21.3g
			カレー粉0.1 片栗粉8 揚げ油6	塩分相当量 1.5g
25	木	ドライカレーライス	精白米70 麦7 豚挽肉40 にんじん10 たまねぎ50	エネルギー 624kcal
			にんにく0.3 グリンピース5 ホールコーン10 ホールトマト25 炒め油0.7	たんぱく質 20.6g
			▲小麦粉3 カレー粉0.5 ルウ用油2.5 ウスターソース2 ナツメグ0.01 塩0.9	脂質 17.0g
		牛乳		塩分相当量 1.7g
		レモンゼリー	1個	
26	金	ミックスピラフ	精白米60 麦6 たまねぎ10 にんじん5 ※むきえび7	エネルギー 501kcal
			ベーコン5 ホールコーン5 グリンピース3 白ワイン0.5 塩0.7 こしょう0.01	たんぱく質 18.2g
		牛乳		脂質 17.0g
		ポイルウインナー	1本 トマトケチャップ4	塩分相当量 1.4g
29	月	挽肉と大豆の混ぜご飯	精白米60 麦6 塩0.1 豚挽肉45 茹で大豆8 にんにく0.5 ねぎ8	エネルギー 604kcal
			日本酒1 三温糖2 しょうゆ4 ごま油0.3 コチジャン0.7 片栗粉0.8	たんぱく質 22.8g
		ナムル	小松菜10 にんじん5 もやし45 しょうゆ3 白ごま0.5 ごま油1	脂質 17.6g
		牛乳		塩分相当量 1.4g
		すだちゼリー	1個	
30	火	じゃこチャーハン	精白米60 麦6 ねぎ10 たけのこ10 ちりめんじゃこ3.5	エネルギー 605kcal
			ごま油1 しょうゆ2 日本酒1 しょうが0.1 塩0.4 こしょう0.01	たんぱく質 23.2g
		牛乳		脂質 26.1g
		鶏肉の南蛮漬	鶏切り身1枚 片栗粉5 揚げ油 5	塩分相当量 1.8g
		しょうゆ4 みりん0.5 酢1.5 三温糖1.5 七味唐辛子0.02		

## 献立表の見方

- ・一人分の分量、栄養価は、中学年(3.4年生)の数値です。
- ・アレルギー7品目のうち、乳・卵・小麦・えびについて、以下の印をつけています。  
乳→●、卵→◆、小麦→▲、えび→※
- 各家庭で確認をお願いします。
- ・そば、落花生、かには使用していません。

## 保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いたします。



## 給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。