

令和2年度6月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
15	月		パインコッペパン 鶏肉のラタトゥイユソース キャベツのソテー	鶏もも肉 ハム	パインパン 薄力粉 オリーブ油 きび砂糖 米白絞油	にんにく たまねぎ トマト缶詰 ダイス なす 黄ピーマン ズッキーニ キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン	467	29.4	 <p>旬の食材</p> <p>● 鰹</p> <p>22日：鰹の唐揚げ(2)</p> <p>● その他</p> <p>ピーマン、なす、きゅうり、ズッキーニなど</p> <p>よくかんで食べよう!</p> <p>よくかんで食べると、健康に良いことがたくさんあります。</p> <p>● むし歯を予防する。</p> <p>● 食べ物を消化・吸収しやすくする。</p> <p>● 脳の働きを良くする。</p> <p>など...</p> <p>まずは、一口15回を目標にして、かんでみましょう!</p> <p>給食では、東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
16	火		黒砂糖コッペパン コロケ 小松菜のソテー	ベーコン 豚もも肉	黒砂糖パン コロケ 米白絞油	にんにく にんじん ぶなしめじ もやし こまつな	407	15.4	
17	水		ぶどうコッペパン スパイシーチキン いんげんのソテー	鶏もも肉 ハム	ぶどうパン 米白絞油	にんにく たまねぎ にんじん 冷凍いんげん 冷凍ホールコーン	416	30.6	
18	木		ココアコッペパン ホキのマリネ きのこのソテー	ホキ ベーコン 鶏もも肉	ココアパン 片栗粉 米白絞油 オリーブ油 きび砂糖	レモン パセリ たまねぎ にんにく にんじん ぶなしめじ エリンギ もやし こまつな	494	27.5	
19	金		黒砂糖コッペパン 豚肉のバーベキューソース じゃが芋のソテー	豚かたロース肉 ベーコン	黒砂糖パン 米白絞油 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ アップルソース にんじん ピーマン	466	21.2	
22	月		ミルクコッペパン 鰹の唐揚げ(2) 野菜とウインナーのソテー	あじ ウインナー	ミルクパン 片栗粉 米白絞油	しょうが にんにく キャベツ にんじん アスパラガス	431	28.7	
23	火		ココアコッペパン ハンバーグのガーリックソース 青のりポテト	ハンバーグ あおのり ちりめんじゃこ	ココアパン 米白絞油 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	455	23.3	
24	水		パインコッペパン ホキのトマトソース 大根サラダ(フレンチドレッシング)	ホキ	パインパン 片栗粉 米白絞油 オリーブ油 きび砂糖	にんにく たまねぎ トマト缶詰 ダイス にんじん きゅうり だいこん	466	21.1	
25	木		チョコチップ丸パン 豚肉のチリソース ツナポテト	豚かたロース肉	チョコチップパン きび砂糖 片栗粉 ごま油 米白絞油 じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン	479	17.5	
26	金		ぶどうコッペパン いかのカレー揚げ(2) 枝豆サラダ(ノンエッグマヨネーズ)	いか	ぶどうパン 片栗粉 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく 冷凍むき枝豆 キャベツ にんじん アスパラガス	424	22.3	
29	月		黒砂糖コッペパン 豚肉のノンエッグマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	豚かたロース肉 ベーコン	黒砂糖パン ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん 冷凍いんげん	503	22.9	
30	火		ココアコッペパン フライドチキン 海藻サラダ(青じそドレッシング)	鶏もも肉 海藻ミックス	ココアパン 片栗粉 薄力粉 米白絞油	セロリ しょうが にんにく だいこん キャベツ サラダこんにゃく	442	24.9	

*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。
*学校により給食の実施日は異なります。

*六月分の給食費は六月二十二日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。

《6月の給食について》

※6/1(月)～6/12(金)は給食がありません。

今月の給食は、新型コロナウイルスの感染防止対策として、以下の対応をさせていただきます。

- 献立内容について
配膳時のリスクを減らすために、**パン(個包装)とおかず2品**のみの提供とさせていただきます。
- おかずの提供方法について
 - 分散登校の期間
おかずを一人分ずつパックに詰めて提供します。
※衛生管理上の観点から、給食の持ち帰りは禁止といたしますのでご理解をお願いします。
 - 分散登校終了後
おかずをクラスで教職員等が食器に盛り付けます。
- 飲み物について
飲み残しを処理する際、飛沫感染のリスクがあることから、飲み物の提供はありません。
ご家庭から、お茶等の飲み物(水筒)をご持参ください。

ご理解、ご協力のほど、
よろしくお願ひいたします。

