



給食献立表6月

第三砂町中学校

2020年 6月11日発行

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 食物繊維総量 | |
|----------|----------------|----|----------------|---------------------------|------------------|---|-----------------------------|
| ※2年生登校なし | | | | | | | |
| 15月 | 炒飯 | ○ | 鶏肉,ロースハム卵無 | 精白米,大麦,強化米 | サラダ油,ごま油 | 葉ねぎ 生姜,長葱 | 631 kcal 19.2 g 1.3 g |
| 16火 | わかめご飯 | ○ | | 炊き込みわかめ 精白米,大麦,強化米 | | | 498 kcal 13.0g/1.0g |
| 17水 | 黒砂糖コッペパン | ○ | | ★黒砂糖コッペパン | | | 342 kcal 12.6g/1.3g |
| 18木 | ひじきご飯 | ○ | 鶏肉,油揚げ | 干ひじき 精白米,大麦,強化米,三温糖 | サラダ油 | 人参 ごぼう,たけのこ水煮,干し椎茸,グリーンピース | 596 kcal 18.7g/3.7g |
| ※1年生登校なし | | | | | | | |
| 19金 | ミルクパン | ○ | | ★ミルクパン | | | 340 kcal 13.1 g 1.3 g |
| ※2年生登校なし | | | | | | | |
| 22月 | チキンカレー | ○ | 鶏肉,鶏肉 | 精白米,金芽ロウカト玄米,強化米じゃがいも,薄力粉 | サラダ油 | 人参 にんにく,生姜,玉葱,グリーンピース | 838 kcal 30.4g 6.9g |
| | ひよこ豆入りゆで野菜 | | ひよこまめ | 三温糖 | サラダ油,ごま油 | 江戸菜,人参 キャベツ | |
| 23火 | 唐揚げプレート | ○ | 鶏肉 | 精白米,大麦,強化米,片栗粉 | サラダ油,ごま油 | 人参 生姜 | 826 kcal 30.0g 3.7g |
| | けんちん汁 | | さば節,鶏肉 | 蒟蒻,じゃがいも,片栗粉 | サラダ油 | 人参,江戸菜 ごぼう,長葱 | |
| 24水 | しいらと野菜の五色煮プレート | ○ | しいら,大豆 | 精白米,大麦,強化米,片栗粉,蒟蒻,三温糖 | 白ごま,サラダ油 | 西洋かぼちゃ,人参,さやいんげん 生姜 | 817 kcal 30.7g 7.1g |
| | トックスープ | | 鶏肉,豚肉 | トック | サラダ油,ごま油 | 人参,にら 干し椎茸,大根 | |
| 25木 | チキンライス | ○ | 鶏肉 | 精白米,金芽ロウカト玄米,強化米 | サラダ油 | 人参 玉葱,マッシュルーム,グリーンピース | 822 kcal 30.3g 6.6g |
| | 米粉のクリームスープ | | 鶏肉 | ★牛乳,★生クリーム じゃがいも,米粉 | サラダ油,★バター | 人参 玉葱,キャベツ,冷凍えだまめ | |
| | バナナ | | | | | バナナ | |
| ※1年生登校なし | | | | | | | |
| 26金 | 炒めそば五目あんかけ | ○ | 豚肉,★うずら卵 | 蒸し中華めん,三温糖,片栗粉 | サラダ油 | 人参,江戸菜 にんにく,生姜,玉葱,干し椎茸,たけのこ,キャベツ,もやし | 783 kcal 29.8g 7.0g |
| | フルーツヨーグルト | | ★ヨーグルト | 上白糖 | | みかん缶,バイン缶,りんご,バナナ,キウイフルーツ | |

※献立は仕入れ等の都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

食育だより

長かった休校期間を終えて新年度が始まりました。まだまだ気は抜けない状況ですが、健康に気をつけて学校生活を送っていきましょう。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と睡眠を、きちんとする習慣をつけましょう。学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

栄養士：菅原 賜恵 調理委託業者：株式会社 藤江

ヒトササ給食とは・・・

6月15日から19日は「ヒトササ給食」が出ます。その名の通り、主食1品のみです。この間の給食費は公費負担です。

【ヒトササ給食の内容】 牛乳+主食1品のみ・区内統一献立・分散登校の前半 後半ともに提供
前半の生徒は給食後下校、後半の生徒は登校後に給食を食べてから授業

【ヒトササ給食の目的】 給食の準備から片付けの、一連の活動の中で、生徒が「学校における新しい生活様式」と正しい感染症対策を習得すること

【ご家庭にご協力いただきたいこと】

分散登校の前半の生徒は…帰宅後
分散登校の後半の生徒は…家を出る前に、各家庭でおかずを食べてください。

★具体的なおかずの例を裏面に示しました！

フタササ給食とは・・・

6月22日から26日は「フタササ給食」が出ます。以降は、通常の給食費をいただきます。

【フタササ給食の内容】 牛乳+主食+1～2品の2皿を提供・各校の栄養士が作成した献立
分散登校の前半 後半ともに提供
前半の生徒は給食後下校、後半の生徒は登校後に給食を食べてから授業

【フタササ給食の目的】 感染リスクを軽減しつつ、安全に配慮した献立で成長期に必要な栄養をとること

裏面別紙