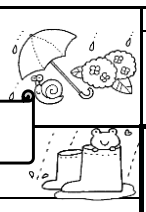
令和２年　　6月分こんだて予定表（小学校）

君津市学校給食共同調理場

食べる前にしっかり手を洗いましょう！



日	曜日	こんだて名		おもなざいりょうとはたらき おもに体をつくるもとになるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもにエネルギーになるもの		えいようか エネルギー kcal / 脂質 g	たんぱく質 g / 食塩相当量 g
1	月	こくとう食パン	オレンジジュース						
2	火	こくとう食パン	ぶどうジュース						
3	水	こくとう食パン	オレンジジュース						
4	木	こくとう食パン	ぶどうジュース						
5	金	こくとう食パン	オレンジジュース						
8	月	こくとう食パン	ぶどうジュース						
9	火	こくとう食パン	オレンジジュース						
10	水	こくとう食パン	ぶどうジュース						
11	木	こくとう食パン	オレンジジュース						
12	金	こくとう食パン	ぶどうジュース						
15	月	ごはん ハンバーグ	牛乳 夏やさいカレー	牛乳 いんげん豆	ぶた肉 とり肉	なす しょうが ピーマン りんご	にんにく たまねぎ かぼちゃ	米 ルウ	油	698 20.2	26.2 1.9
16	火	ミルクパン いかカツごまフライ 豆乳スープ	牛乳 ソース	牛乳 ベーコン	いか 豆乳	たまねぎ しめじ	にんじん アスパラガス	パン ごま じゃがいも	パン粉 油	667 27.8	25.6 3.1
17	水	ごはん あかうおのしろしょうゆづけ焼き ヨーグルト	牛乳 とり肉とこんさいのふくめに	牛乳 とり肉	あかうお ヨーグルト	にんじん れんこく さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	米 さとう	油	631 12.4	30.0 1.3
18	木	ごはん とり肉とバーベキューソースがけ お魚アーモンド	牛乳 じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 油あげ みそ	とり肉 わかめ いわし	にんにく レモン にんじん ねぎ	りんご たまねぎ えのきたけ	米 アーモンド	じゃがいも	598 15.8	28.3 1.6
19	金	ごはん さばの青じそさいきょうづけ焼き かみかみグミ	牛乳 肉じゃが	牛乳 みそ	さば ぶた肉	にんじん えだまめ	たまねぎ	米 油 さとう	じゃがいも グミ	659 17.4	28.1 1.3
22	月	ごはん 牛乳 味付け小魚	ハッシュドビーフ トマトオムレツ	牛乳 大豆 たまご	牛肉 スキムミルク いわし	にんにく セロリー にんじん トマト	しょうが たまねぎ ブロッコリー	米 油	じゃがいも	700 20.8	25.7 2.3
23	火	バターロール キャベツメンチカツ みそクリームシチュー	牛乳 ソース さくらんぼ	牛乳 とり肉 みそ スキムミルク	ぶた肉 チーズ いんげん豆	キャベツ たまねぎ しめじ	にんじん アスパラガス さくらんぼ	パン こむぎ粉 パン粉	じゃがいも バター 油	726 31.9	26.1 2.5
24	水	ごはん 牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる	のりふりかけ いわしのうめに ももヨーグルト	牛乳 いわし わかめ ヨーグルト	のり 油あげ みそ	たまねぎ もも	ねぎ うめ	米	じゃがいも	702 21.0	25.6 2.3
25	木	ごはん とり肉のねぎしお焼き はちみつレモンゼリー	牛乳 こんさいじる	牛乳 とうふ みそ	とり肉 油あげ	ねぎ だいこん ごぼう	レモン にんじん ほししいたけ	米 ゼリー ごま油	油 さとう	667 17.1	27.0 1.8
26	金	ごはん さばの文化ぼし 焼きさくらもち	牛乳 ゆば入りすましじる	牛乳 かまぼこ とうふ	さば ゆば	にんじん こまつな みつば	えのきたけ ほししいたけ	米	もち	643 21.3	23.8 1.9
29	月	ごはん 肉だんご（２こ） れいとうみかん	牛乳 とんじる	牛乳 ぶた肉 油あげ	とり肉 とうふ みそ	だいこん ごぼう ねぎ	にんじん みかん	米 油	じゃがいも	647 18.0	24.9 1.9
30	火	コッペパン 牛乳 ソース	チョコクリーム えびフライ（２こ） たまごスープ	牛乳 とり肉 たまご	えび とうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ	パン パンこ でんぷん	チョコクリーム 油 こむぎこ	598 21.1	26.9 2.4

よ～くかんで食べよう！

通常給食スタート！

夏を先取り！

毎月19日は“食育の日”です。

きれいに食べましたか？

6月の学校給食の提供について

新型コロナウイルス感染症予防の観点から国から学校給食を実施するには可能な限り品数の少ない献立の提供や、例外的に給食を持ち帰ることなどが考えられるという方針が示されております。

◎上記の方針から6月は以下のような給食を提供します。

分散登校を行う6/1～6/12の間

・パンと飲み物の提供

午前登校の児童生徒が持ち帰られるように簡易給食として常温保存が可能なパンと飲み物を提供いたします。

一斉登校になる6/15～6/30の間

・主食、牛乳、主菜、具だくさんの汁物もしくは煮物など

配膳の過程での感染防止をねらいとし、配膳時間短縮のため通常の給食よりも一品少ない献立を提供いたします。その分、汁物や煮物の分量を増やして栄養価を補ったり、満足度を得られるようにしたりしています。

ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

＊都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
＊右下の栄養価の平均値は6/15～6/30のものです。6/1～6/12の栄養価は含まれておりません。
＊食品ロス（まだ食べられるのに捨てられてしまうこと）防止等の観点から休校中に保管していた食材を使用しております。なお、賞味期限、品質には問題ありません。

6/15～6/30の栄養価です。	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)【摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの13～20%】	脂質(g)【摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%】	食塩相当量(g)
平均値	661	26.5	20.4	2.0
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

とれていますか？　カルシウム

カルシウムは骨や歯の材料になったり、神経の働きに関係している大事な栄養素です。学校給食では**1日に必要なカルシウム量の約半分がとれるように考えて**献立を出しています。
給食がない期間が長かったので、カルシウム不足にはなっていませんか？下のような食品を積極的に食べてカルシウムをとりましょう。

なっとう

牛乳

小魚

ヨーグルト

こまつな

『**おうちで簡単に作れるレシピ集**』を君津市のHPに掲載しております。ぜひご確認ください。