

日	曜日	主な材料と働き			栄養価						
		1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー kcal 脂質 g	たんぱく質 g 食塩相当量 g					
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
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、主菜、具だくさんの汁物もしくは煮物、牛乳など											
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。											
15	月	ごはん ハンバーグ	牛乳 夏野菜カレー	牛乳 豚肉	いんげん豆 鶏肉	なす しょうが 玉ねぎ かぼちゃ	りんご にんにく ピーマン	米 ルウ	油	843 21.9	29.9 2.1
16	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソースがけ お魚アーモンド	牛乳 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	鶏肉 わかめ いわし	にんにく レモン にんじん ねぎ	りんご 玉ねぎ えのきだけ	米 アーモンド	じゃがいも 砂糖	739 17.1	32.8 1.9
17	水	ごはん 赤魚のしょうゆゆづけ焼き ヨーグルト	牛乳 鶏肉と根菜の含め煮	牛乳 鶏肉	赤魚 ヨーグルト	にんじん れんこん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ	米 砂糖	油	766 13.3	35.1 1.5
18	木	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	玉ねぎ しめじ	にんじん アスパラガス	パン パン粉 じゃがいも	ごま 油	802 31.5	28.9 3.9
19	金	ごはん さばの青じそ西京漬け焼き かみかみグミ	牛乳 肉じゃが	牛乳 みそ	さば 豚肉	にんじん 枝豆	玉ねぎ	米 油	じゃがいも 砂糖	818 19.8	33.5 1.5
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 いわし	牛肉 スキムミルク 卵	にんにく セロリー にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー	米 油	じゃがいも	882 25.1	30.6 2.8
23	火	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き はちみつレモンゼリー	牛乳 根菜汁	牛乳 豆腐 みそ	鶏肉 油揚げ	ねぎ 大根 ごぼう	レモン にんじん 干しいたけ	米 ゼリー 砂糖	油 ごま油	809 19.0	31.6 2.0
24	水	ごはん 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁	のりふりかけ いわしのうめ煮 ももヨーグルト	牛乳 いわし わかめ ヨーグルト	のり 油揚げ みそ	玉ねぎ もも ねぎ うめ		米	じゃがいも	828 21.8	28.2 2.5
25	木	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 スキムミルク チーズ 豚肉	鶏肉 いんげん豆 みそ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	にんじん アスパラガス さくらんぼ	パン じゃがいも バター	油 小麦粉 パン粉	940 40.5	32.1 3.3
26	金	ごはん さばの文化干し アセロラゼリー	牛乳 湯葉入りすまし汁	牛乳 かまぼこ とうふ	さば ゆば	にんじん こまつな みつば	えのきだけ ほしいたけ	米	ゼリー	769 24.5	27.1 2.2
29	月	ごはん えびフライ（2こ） 豚汁	牛乳 ソース 冷凍みかん	牛乳 豚肉 油揚げ	えび 豆腐 みそ	だいこん ごぼう ねぎ	にんじん みかん	米 油 小麦粉	じゃがいも パン粉	866 22.2	32.3 1.9
30	火	ごはん 肉団子（2こ） 味付け小魚	牛乳 スンドゥブ	牛乳 豚肉 豆腐 いわし	鶏肉 油揚げ みそ	にんにく にんじん ごぼう にら	しょうが だいこん ねぎ 白菜	米	油	785 21.1	31.7 2.6

*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、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1人分 - の13～20%】	脂質(g) 【摂取1人分 - の20～30%】	食塩相当量 (g)	
			平均値	821	31.2	23.2	2.3
			基準値	830	34.2	23.1	2.5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ため、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みましょう。

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。