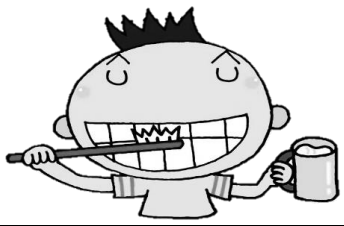

令和2年度

6月　きゅうしょく こんだてひょう

狛江市立狛江第三小学校

今月の給食目標　『よく噛んでたべよう』

実施日		主　食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるもの	黄の仲間 熱や力になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの	備考	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ ﾀﾝﾊﾟｸ質
1	月	ミルクパン	○	れいとうりんご	ぎゅうにゅう	ミルクパン	れいとうりんご		303 6.8
2	火	くろざとうパン	○	れいとうみかん	ぎゅうにゅう	くろざとうパン	れいとうみかん		297 11.5
3	水	ぶどうパン	○	かわちばんかん	ぎゅうにゅう	ぶどうパン	かわちばんかん		375 13.1
4	木	ココアパン	○	れいとうりんご	ぎゅうにゅう	ココアパン	れいとうりんご		303 11.3
5	金	チーズパン	○	れいとうみかん	ぎゅうにゅう	チーズパン	れいとうみかん		297 11.5
8	月	カレーライス	○	かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご チャツネ かわちばんかん		617 20.2
9	火	スパゲティミートソース	○	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 きゃべつ もやし こまつな		630 22.8
10	水	ごはん	○	とりのからあげ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう にんじん ねぎ		607 30.3
11	木	ミルクパン	○	ポークビーンズ れいとうパイン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう	セロリ にんじん たまねぎ トマト缶 パイン缶		483 19.9
12	金	ごはん	○	さけのたつたあげ やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう さけ おかか	こめ かたくりこ あぶら	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん		530 23.7
15	月	ごはん	○	さわらのさいきょうやき すましじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ とりにく	こめ さとう	にんじん ねぎ こまつな		519 25.1
16	火	みそラーメン	○	ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう しろごま	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ にんにく しょうが にら ねぎ きゅうり コーン		560 20.8
17	水	わかめごはん	○	とりのてりやき みそしる	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりにく とうふ カットわかめ みそ	こめ さとう かたくりこ	しょうが きゃべつ にんじん だいこん エリンギ ねぎ		507 26.1
18	木	キムチチャーハン	○	わかめスープ パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ カットわかめ かんてん ゼラチン	こめ あぶら さとう	キムチ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ じょうが もやし パイン缶 パインジュース		498 20.4
19	金	マーガリンパン	○	ホワイトシチュー れいとうりんご	ぎゅうにゅう とりにく	マーガリンパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム えだまめ れいとうりんご		525 19.1
22	月	ジャージャーめん	○	あげごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ はっちょうみそ	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ごぼう もやし きゅうり こまつな		609 23.4
23	火	ごもくごはん	○	のっぺいじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かんてん ゼラチン	こめ あぶら さとう いたこんにゃく さといも かたくりこ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ぶどうジュース パイン缶		529 19.1
24	水	ソフトフランスパン	○	トマトときゅうりのサラダ きゃべつのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ソフトフランスパン あぶら ごまあぶら さとう バター こむぎこ	トマト きゅうり たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ		453 17.3
25	木	ごぼうとぶたにくのまぜごはん	○	はるさめスープ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とりにく かんてん ゼラチン カルピス	こめ あぶら こんにゃく さとう はるさめ	しょうが ごぼう にんじん えだまめ たけのこ たまねぎ たけのこ はくさい こまつな みかん缶		513 18.4
26	金	ごはん	○	にくじゃが れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん りんご たけのこ えだまめ れいとうみかん		559 21.0
29	月	ごはん	○	さかなのなんばんづけ みそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とうふ みそ カットわかめ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ねぎ きゃべつ にんじん		570 24.3
30	火	チキンライス	○	やさいスープ れいとうりんご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	こめ あぶら バター	たまねぎ にんじん りんご コーン えだまめ きゃべつ もやし こまつな れいとうりんご		484 18.1

★献立(こんだて)は行事(ぎょうじ)・材料(ざいりょう)の都合(つごう)で変更(へんこう)になることがあります。

★栄養価(えいようか)は中学年(ちゅうがくねん)の値(あたい)を表記(ひょうき)しています。低学年(ていがくねん)はこの値(あたい)に0.9、高学年(こうがくねん)は1.1をかけたものになります。

★6月(がつ)は、たまご、たまごの含(ふく)まれている食(た)べ物(もの)の使用(しよう)はございません。

★献立(こんだて)について、何(なに)かご心配(しんぱい)な点(てん)、ご不明点(ふめいてん)ありましたら、栄養士(えいようし)までご連絡(れんらく)ください。

今月は「**たまねぎ　にんじん**」が、
高橋さんの畑で採れた、狛江の「地場野菜」です。
この他の野菜も収穫できしだい、給食に届けていただける予定です。
いつも新鮮でおいしい野菜を三小に届けていただいています。