

6月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんはきいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)
15	月	パン	○	キャベツとにくだんごのもの	にくだんご (ぶたにく・とりにく)	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	
16	火	ごはん	○	ビビンバ	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう	あぶら ごま さとう ごまあぶら
17	水	パン	○	やきそば ゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ もやし キャベツ にんじん	ちゅうかめん あぶら アセロラゼリー
18	木	ごはん	○	カレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
19	金	わかめ ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
22	月	パン	○	マカロニグラタンに さわやかあえ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし レモン(かじゅう)	マカロニ じゃがいも あぶら さとう あぶら
23	火	ごはん	○	かつおのみそだれ すましじる	かつお みそ とりにく とうふ	つちしょうが にんにく にんじん たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう
24	水	パン	○	パンネのミートソース やさいサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ピーマン ほうれんそう キャベツ	パンネ さとう オリーブあぶら さとう
25	木	ごはん	○	ぶたにくのみそいため ちゅうかサラダ	ぶたにく あかだしみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり とうもろこし	さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
26	金	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぎゅうにく わかめ	いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きりぼしだいこん	じゃがいも さとう あぶら さとう
29	月	パン	○	ハンバーグのトマトソース やさいスープ	ハンバーグ (ぶたにく・とりにく) とりにく	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	あぶら さとう でんぷん
30	火	ごはん	○	マーボーはるさめ ちゅうかあえ	とうふ ぶたにく あかだしみそ	たまねぎ つちしょうが にんじん あおねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう	はるさめ ごまあぶら さとう ごまあぶら

*献立に使用する野菜等は、天候等により変更する場合があります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20

一おうちの方へ



6月15日(月)から、通常授業開始に伴い、学校給食も始まります。

文部科学省の「新型コロナウイルス感染症に対応した学校再開ガイドライン」及び和歌山市教育委員会の指導等に基づき、今まで以上に衛生管理等に力を入れて対応を行ってまいります。ご家庭でもマスク袋やはし等の持ち物を準備していただくとともに、給食での気をつけるポイント等を参考に、お子様と話していただくことが児童の意識付けにもつながると考えています。安心安全な給食実施のためにも、どうぞよろしくお願いいたします。

再開後の1週間の献立内容については、できる限り配膳作業を軽減し、感染拡大リスクを下げるために、主食と牛乳・おかず1品にします。22日(月)からは、主食と牛乳・おかず2品献立と段階的に進めていきます。

期間中は、栄養摂取基準を満たすように1品の量を増やしたり、1食価格も見合うように豚肉を牛肉に変更するなどの品質等の内容を充実します。

また、今年度より、食べ残しのパンを持ち帰る対応は、食中毒防止の観点から実施しないことになりましたので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

毎日、おうちから持ってくるもの

・ハンカチ(毎日清潔なものにとりかえましょう。)

・はし

・マスク袋(食べている間にマスクを入れておきます。)

※スプーンは、必要な日に学校で用意しますが、気になる場合は、ご持参ください。



給食で気をつけるポイント

当面、給食の実施にあたっては、次のようなことに気をつけながら行います。

◆給食前と後の丁寧な手洗いを徹底します。

◆給食当番の健康観察を行います。

◆給食台や机を消毒します。

◆配膳時は、密にならないように間隔を開けます。

◆飛沫感染をふせぐため、机は向かい合わせにせず、前を向いて静かに食べます。



基本は、しっかりと
手を洗うことです!

口座振替日は、7月10日(金)です。

うらはEAT通信です。見てね!→