

令和2年度



# 6月分給食献立表



目標 衛生に注意して食事をしよう

大田区立久原小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより										
			エネルギー	たんぱく質											
10	水	スパゲッティミートソース 牛乳 くだもの(りんご)	595	22.7	<p>～ 分散登校時の給食提供について ～</p> <p>10日から給食が再開します。19日までは、学級を2グループに分けた分散登校となり、給食も2グループに分けての提供となります。つきましては、下記の方法で給食を提供しますので、ご了承ください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>給食前は手洗い・うがいを念入りにします。</li> <li>机は向かい合わせにせず、一人一人前を向いて食べます。</li> <li>おかわりはありません。</li> <li>「いただきます」の直前までマスクは外しません。</li> </ol> </div> <p>※ ランチョンマットは毎日清潔なものを持たせてください。衛生的な給食提供のため、御協力お願いいたします。</p> <p>～ 1年生の給食について ～</p> <p>「入学のしおり」では、準備給食で主食と牛乳程度の給食となる期間があるとお伝えしていましたが、今年度は準備給食は行わないこととなりました。</p> <p>梅雨の季節にきれいに咲くあじさいの花をイメージしたゼリーのレシピを紹介します。</p> <p style="text-align: center;"><b>あじさいゼリー</b></p> <p><b>【材料(4個分)】</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>・水……………100g</td> <td>・水……………140g</td> </tr> <tr> <td>・粉寒天……………2g</td> <td>・粉寒天……………0.8g</td> </tr> <tr> <td>・砂糖……………大さじ2</td> <td>・砂糖……………大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・ぶどうジュース…100g</td> <td>・カルピス(原液)…30g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・ゼリーカップ……………4個</td> </tr> </table> <p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に水100gと粉寒天2gを入れて、火にかけ、沸騰してから1分加熱する。</li> <li>砂糖大さじ2とぶどうジュースを加え、沸騰しない程度に加熱する。</li> <li>バットに流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。(1cm程度の厚さのゼリーを作る。)</li> <li>鍋に水140gと粉寒天0.8gを入れて、火にかけ、沸騰してから1分加熱する。</li> <li>砂糖大さじ1とカルピスを加え、沸騰しない程度に加熱する。</li> <li>ゼリーカップに流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。</li> <li>③が固まったら、1cm程度の角切りにする。</li> <li>固まった⑥の上に⑦をのせる。</li> </ol>	・水……………100g	・水……………140g	・粉寒天……………2g	・粉寒天……………0.8g	・砂糖……………大さじ2	・砂糖……………大さじ1	・ぶどうジュース…100g	・カルピス(原液)…30g		・ゼリーカップ……………4個
・水……………100g	・水……………140g														
・粉寒天……………2g	・粉寒天……………0.8g														
・砂糖……………大さじ2	・砂糖……………大さじ1														
・ぶどうジュース…100g	・カルピス(原液)…30g														
	・ゼリーカップ……………4個														
11	木	チキンカレーライス 牛乳 くだもの(メロン)	611	17.2											
12	金	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ABCスープ	568	26.7											
15	月	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 ジャガイものパリパリサラダ	643	19.3											
16	火	ソース焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	539	19.8											
17	水	豚丼 牛乳 みそ汁	666	21.7											
18	木	チーズチリドッグ 牛乳 ポトフ	636	27.8											
19	金	じゃこわかめごはん 牛乳 肉じゃが	581	18.6											
22	月	プルコギ丼 牛乳 たまごスープ	608	24.8											
23	火	上海めん 牛乳 ビーンズポテト	594	23.6											
24	水	親子丼 牛乳 あおさ汁	562	23.3											
25	木	メープルシロップトースト 牛乳 サーモンのクリームシチュー	594	20.4											
26	金	子ぎつねごはん 牛乳 豚汁	519	19.0											
29	月	チリビーンズライス 牛乳 パリパリサラダ	577	20.0											
30	火	揚げパン 牛乳 ワンタンスープ	511	18.1											
配慮する栄養素															
1日あたりの 平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg		
	587	21.5	21.1	2.1	308	1.5	217	0.34	0.49	26	4.0	77	2.7		

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。