

令和 2年度



6月給食献立表



大田区立矢口小学校

目標 手をきれいに洗いましょう

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	チャーハン 牛乳 レタススープ	550	17.2	<p>学校給食は、心身の成長と健康を増進すること、そして食に関する正しい理解を養う場として食育の推進を図ることを目的としています。</p> <p>児童の健やかな成長を願って、安全で安心なおいしい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしく願いいたします。</p> <p>「梅雨」は一年中でいちばんジメジメしていて、細菌の活動が活発になり、給食室でも最も衛生管理に神経を使う時期です。新型コロナウイルス対策にも通じるものなので「手や指を十分に洗い、きれいなハンカチでふく」という習慣をつけましょう。</p>
11	木	こぎつねご飯 牛乳 けんちん汁	571	20.7	
12	金	中華おこわ 牛乳 にらたまスープ	517	17.1	
15	月	チキンライス 牛乳 海藻サラダ	562	21.5	
16	火	ひじきごはん 牛乳 豆豚汁	604	23.9	
17	水	炒めそばの豚肉あんかけ 牛乳 もずく汁	566	24.8	
18	木	メキシカンライス 牛乳 鶏肉とポテトのケチャップ煮	652	26.6	
19	金	メープルトースト 牛乳 サーモンのクリームシチュー	631	22.9	
22	月	麻婆豆腐丼 牛乳 ザーサイスープ キャロットゼリー	648	25.9	
23	火	高野めし 牛乳 いかの香味焼き すまし汁	585	29.6	
24	水	ドライカレー 牛乳 パリパリサラダ くだもの	674	21.2	
25	木	五目うどん 牛乳 くだもの ひじきとコーンのかき揚げ	645	28.1	
26	金	わかめご飯 牛乳 白身魚の黄金焼き 呉汁	588	23.0	
29	月	ジャンバラヤ ジョア (プレーン) コーンスープ	679	24.3	
30	火	胚芽ご飯 牛乳 中華風たまご焼き 焼きビーフン 味噌汁	630	25.3	

今月の献立の中から

鶏肉とポテトのケチャップ煮

材料・分量 (4人分)

- 鶏肉 (角切り) …120g
- ショウガ ……2g
- しょうゆ ……4g
- 酒 ……2g
- でん粉 ……16g
- じゃが芋 (いちょう切り) …160g
- ピーマン (1cm角切り) …20g
- 揚げ用油 …適宜
- (たれ) トマトケチャップ…16g
- ウスターソース …4g
- 砂糖 ……3g 水・適量

- 作り方
1. 鶏肉は下味をつけてでん粉をまぶして揚げる。
 2. じゃが芋、ピーマンは素揚げする。
 3. (たれ)を加熱して1と2を混ぜて仕上げる。

1日あたりの平均栄養価	配慮する栄養素												
	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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	605	23.4	20.0	2.0	309	1.7	241	0.34	0.50	18	3.9	95	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15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。