

# 6月給食予定献立表

いちかわしりつふたまたしょうがっこう  
市川市立二俣小学校

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

【盛りつける食器】 (大) →大皿 (小) →小皿 (わ) →おわん

日	曜日	牛乳	献立名	ち血や骨、肉をつくるも	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	えいようか 栄養価	こんだて 献立ポイント
22	月	○	てりやきチキンサンド 洋風にごみ(わ) たまごプリン	とりにく ぶたにく ベーコン あつあげ たまご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら こんにやく	しょうが さやいんげん にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.0 g	洋風にごみには、じゃがいもや野菜など7つの具が入っています。大きな釜でぐつぐつ煮込んであるので、味がしみておいしいです。
23	火	○	スパゲティー フレッシュトマトのミートソース(大) 蒸しケーキ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲティー さとう こむぎこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g	今日のミートソースは、今が旬のトマトを使っています。缶詰のトマトに比べてさわやかな甘みで、トマトの食感も楽しめます。
24	水	○	フィッシュフライバーガー ひよこ豆のバジルスープ(わ) メロン	ホキ ウイナー ひよこまめ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんにく たまねぎ メロン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g	スープに入っているひよこ豆は、おなかの健康に役立つ食物せんがいが多く含まれています。メロンは今が旬の果物です。
25	木	○	むぎごはん(大) ポークカレー(大) ミニトマト	ぶたにく とうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ミニトマト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g	ポークは、豚肉のことです。給食のカレーは、じっくり炒めた玉ねぎを加えて時間をかけて煮込むことがおいしさの秘訣です。
26	金	○	むぎごはん(大) 豚のしょうが焼き丼(大) さくらんぼ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	もやし たまねぎ ピーマン しめじ しょうが さくらんぼ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g	さくらんぼは、今が旬の果物です。さくらんぼは、花を楽しむ学校で咲いているソメイヨシノなどの桜の木と違い、実のなる桜の木から實つそです。
29	月	○	ホットドッグ カレーマカロニスープ(わ) ぶどうゼリー	ウイナー ベーコン ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら さとう	キャベツ にんじん にんにく ピーマン たまねぎ かぶ セロリ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.5 g	マカロニスープには、5種類の野菜が入っています。たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリです。見つけてみてください。
30	火	○	むぎごはん(大) 中華丼(大) ヨーグルト	ぶたにく あつあげ うずらたまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	しょうが にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ キャベツ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g	中華丼は、八宝菜という中華料理をごはんのにせた日本の料理です。八宝菜は「たくさん」の宝物を集めて作った美味し「いおかず」の意味です。

## 【今月の給食目標】

## 歯を大切にしよう



よくかむことでむし歯菌をやっつけ、食べたり、運動したりする時に大切なのはたらきをする「歯」を大切にしましょう。よくかむためには、一口の量を少なくすることがポイントです。少しずつ口に入れ、よ〜くかんで味わってみましょう。

## ほっと給食がはじまります

☆ほっと給食とは、新型コロナウイルス感染防止対応給食の通称です。ほっと給食の実施により、献立内容や教室での配膳方法等に変更があります。献立は配膳に時間がかからないように、給食室ではさんだバーガーパンや丼ものが中心になります。サラダや和え物は衛生の観点から当番の間、提供を控えます。また、可能な限り個包装の果物やデザートなどを取り入れます。児童のみなさん、普段とは異なる給食ですが、美味しく安全に給食を食べてもらえるよう、心を込めて作って下さる調理員さんにも感謝していただきましょう。協力して準備や片づけをし、決まりをまもって安全に気をつけていただきましょう。

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 613 kcal	650 kcal
たんぱく質 24.0 g	27.0 g
脂質 19.5 g	19.6 g
食塩相当量 1.8 g	2.0 g

保護者様  
～給食後の歯みがきについて～  
6月のほけんだよりで、「当面の間は給食後の歯みがきは中止」とお知らせしておりましたが、換気を行い、人同士の距離を空けること、うがいを吐き出す姿勢を低くすること、歯ブラシは個別の歯ブラシケースに入れ、毎日持ち帰ることを守ることができれば、実施してよいこととなりました。そのため今後の歯みがきについては「自由」とさせていただきます。密集を避けるため、給食後の手洗い終了後に歯みがきの時間をとるようにしますことをご了承ください。

調理員さんは引き続き、東京ケータリング(株)の皆さんです。

栄養教諭も引き続き、石井亜沙子(いしいあさこ)です。力を合わせて、安全でおいしい給食作りに取り組みますので、よろしくお願ひします。

## 保護者の方へ新型コロナウイルス感染防止のためのお願い

- 給食当番** 人数を減らしてすばやく配膳します
- ①身支度を整える
    - 清潔な白衣で配膳を行え
    - 洗濯時の天日干し
    - やアイロンがけのご協力を
    - お願いいたします。週末にお願いいたします。
  - ②健康チェック
    - 給食当番には十分な健康チェックを行い、心配な場合は、他の児童と交代する事があります。
    - ★1,2年生の給食は当面の間、職員が配膳を行います。

## 給食当番以外

- ①待っている間の過ごし方
  - 必要以上に立ち歩かず、自席でマスクをして静かに待つ。
- ②給食の受け取り
  - 列に並ぶ際は静かに、前後の人と1m以上の距離を保ち受け取ります。
  - 会話や声を控えて、それ以外は自分の席で静かに待ちます。

**全員 食事中**

まへをむいて静かに、よくかんで食べます。周りの人とのお話は控えるよう指導していきます。

きゅうしよく  
～給食のきまり～

せつてあら  
○石けんで手をよく洗いましょう。

きゅうしよくとうばん ぎぼうし  
○給食当番は、かつぼう着、帽子、マスクをきちんとつけましょう。

あじ た  
○よくかんで味わって食べましょう。

ただ しせい た  
○正しい姿勢で食べましょう。

き とお かた  
○決められた通りに片づけをしましょう。

しせい  
こんな姿勢は…

せすじ  
背筋をのぼすと消化にもよいです

かた  
こんなかたづけ方は…

ただ しよつき かた  
～正しい食器のおき方～

あいことば  
合言葉は

ひだり みぎ  
左ごはん、右スプーン♪

くだものデザート 野菜のおかず 肉魚卵のおかず 牛乳 ごはん・パン・めん するもの

はし・スプーンはもつ方が右になるように

①待っている間の過ごし方

必要以上に立ち歩かず、自席でマスクをして静かに待つ。

②給食の受け取り

列に並ぶ際は静かに、前後の人と1m以上の距離を保ち受け取ります。会話や声を控えて、それ以外は自分の席で静かに待ちます。

**全員 食事中**

まへをむいて静かに、よくかんで食べます。周りの人とのお話は控えるよう指導していきます。