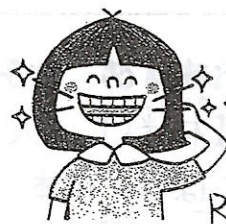




6月給食たより



市川市立稲越小学校

R2. 6. 19

2020年 6月 給食たより

「ほっと給食」について

「ほっと給食」とは、新型コロナウイルスの感染防止に対応した給食で、短時間・少人数での配膳ができることを目的としています。

ほっと給食の実施により、献立内容や教室での配膳方法に変更があります。みなさまにはご負担をおかけすることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
22月	牛乳 きのこごはん 鶏肉の唐揚げ じゃが芋のきんぴら 市販オレンジゼリー	★牛乳、かつお加工品(かつお節、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、油揚げ、鶏若鶏肉モモ(皮付き))	水稲穀粒(精白米)、上白糖、澱粉、なたね油、じゃがいも、ごま油、三温糖、ごま(いり)、たべごろゼリー(県給)	ほんしめじ、にんじん、しょうが、ごぼう、えだまめ(冷凍)、とうがらし(乾)	695 kcal 25.6 g 20.0 g 2.1 g
23火	牛乳 キムチご飯 さばカレー竜田揚げ ベジタブルソテー 市販ヨーグルト	★牛乳、豚中型種外モモ(脂身付き)、鯖切身、★こだわりヨーグルト(県給)	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、三温糖、ごま油、かたくり粉、なたね油、★バター	しょうが、はくさい(キムチ漬け)、にんじん、こまつな、とうもろこし缶詰(ホ-ル)	714 kcal 27.8 g 25.8 g 2.3 g
24水	牛乳 クロックムッシュ(ホイル包み) ポークビーンズ りんご(個包装冷凍りんご)	★牛乳、★スライスチーズ、ロースハム、大豆、いんげんまめ(乾)、豚モモ(脂身付き)、ベーコン、★パルメザンチーズ、★クリーム(乳脂肪)	★食パン(県給)60g、じゃがいも、三温糖、なたね油	にんにく(りん茎)、にんじん、玉葱、トマト水煮缶、さやいんげん、りんご	645 kcal 27.2 g 23.9 g 2.3 g
25木	牛乳 ドリア(グラタン皿) ABCスープ パイ(個包装冷凍パイ)	★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、むきエビ、豆乳、★パルメザンチーズ、鶏若鶏肉モモ(皮付き)	精米(学給用・県給)、強化米(県給)、おおむぎ(押麦)、なたね油、米粉、★バター、★7割ア-ット加工	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、キャベツ、トマト、こまつな、(冷凍)輪切りパイ	633 kcal 26.2 g 17.8 g 2.0 g
26金	牛乳 ご飯 ポークカレー 市販フローズンゼリー	★牛乳、豚モモ(脂肪なし)、あさり水煮レトルト、★パルメザンチーズ、★ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、強化米(県給)、じゃがいも、純粋はちみつ、なたね油、★バター、たべごろゼリー(県給)	玉葱、にんじん、にんにく(りん茎)、しょうが、りんご	637 kcal 19.3 g 15.6 g 1.7 g
29月	牛乳 スタミナピラフ 焼き肉 野菜スープ 市販プリン	★牛乳、むきエビ2L、ガラ(鳥)、豚モモ(脂肪なし)、豚ロース(脂身付き)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、菜種サラダ油、ごま(いり)、上白糖、じゃがいも、★カスタードプディング	玉葱、さやいんげん、(冷凍)ホールコーン、ねぎ、赤ピーマン、にんにく(りん茎)、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、みずかけな	639 kcal 29.2 g 17.4 g 2.1 g
30火	牛乳 あんかけ焼きそば わかめスープ 市販あんぱん豆腐	★牛乳、豚中型種モモ(脂身付き)、ガラ(鳥)、豚モモ(脂肪なし)、生わかめ、寒天	★蒸し中華めん、なたね油、菜種サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、ごま(いり)、上白糖	玉葱、にんにく(りん茎)、しょうが、たけのこ(ゆで)、こまつな、にんじん	589 kcal 24.3 g 19.0 g 2.8 g

こんでないよう

献立内容

もりつけがかんたん
バーガーやパック入り
ごはんが主になります

配膳を減らすため
具たくさん汁などで
工夫し提供します

可能なかぎり
個包装の食品を
とりたいです

じゅんぴ

手をきれいに
洗います

間をあけてならびます

前をむいてせきでしずかに待ちます

はいぜんほうほう

配膳方法

必要に応じて手袋をつけます

1人ずつじゅんぽんに
ならんで配膳します

ちゅうい

注意

★準備や片付けの時は
マスクをつける

★しずかに食べる

★当番は体調チェック
をおこなう

市川市教育委員会より

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、通常通り給食を提供することは、困難な状況にありますが、この非常事態においては、栄養価や摂取カロリー量等にこだわりのではなく、子どもたちに昼食を食べさせることを第一とし、給食を提供することとしました。また、そのため考えられる感染症予防策を講じた上で、給食を提供してまいります。

6月4日むし歯予防デー

よくかんで食べよう



- ひ 肥満予防** 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。
- み 味覚の発達** 食べ物本来の味がよくわかるようになります。
- こ 言葉の発音** あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。
- の 脳の発達** あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。
- は 歯の病気予防** 子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。
- が がん予防** た液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。
- い〜 胃腸快調** 消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。
- ぜ 全力投球** 歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グツと噛みしめて力を発揮することができます。