



令和2年度 6月 よていこんだて表

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
22	月	ごはん	○		こめ 米		519 kcal	給食開始 クリーン 週間
		焼き鮭		さけ 鮭			26.3 g	
		豚汁		ぶたにく、とうふ、あぶら 豚肉、豆腐、油あげ、かつお節、みそ	こんにやく、じゃがいも、あぶら 油	にんじん、ねぎ、だいこん 大根、ごぼう	12.9 g	
		メロン				メロン	1.5 g	
23	火	ごはん	○		こめ 米		502 kcal	
		とりのてり焼き		とり 肉		しょうが	25.9 g	
		沢煮椀		ぶたにく、さば 豚肉、さば節	こんにやく、でんぷん 澱粉	たけのこ、大根、にんじん、えのき、きぬさや	13.0 g	
さくらんぼ			さくらんぼ	1.4 g				
24	水	ホットドッグ(パン)	○		コッパン		609 kcal	
		ホットドッグ(具)		ウインナー	さとう 砂糖	ぎやべつ	25.4 g	
		ポトフ		ぶたにく 豚肉	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぎやべつ、かぶ、しめじ	22.9 g	
		ミニトマト				トマト	2.2 g	
25	木	ごはん	○		こめ 米		584 kcal	
		鱈フライ		あじ 鱈	こむぎこ、小麦粉、あぶら パン粉、小麦粉、油		24.5 g	
		けんちん汁		とり 肉、豆腐、油あげ、さば節	じゃがいも、こんにやく、ごま油 あぶら	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな 大根、小松菜	17.1 g	
		河内晩柑				かわちばんかん 河内晩柑	1.6 g	
26	金	スパゲティ	○		スパゲティ		615 kcal	
		ミートソース		ぶたにく、だいず、レンズ豆、チーズ 豚肉、大豆、レンズ豆、チーズ	バター、あぶら 油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、マッシュルーム、トマト	24.4 g	
		ももゼリー			ゼリー		15.5 g	
2.2 g								
29	月	揚げパン	○	きなこ	コッパン、さとう、あぶら 砂糖、油		626 kcal	
		ワンタンスープ		ぶたにく、たまご 豚肉、たまご	ワンタンの皮、でんぷん、ごま油 かわ、澱粉、あぶら	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しなちく 小松菜、しなちく	22.2 g	
		冷凍りんご				りんご	19.4 g	
2.2 g								
30	火	ごはん	○		こめ 米		644 kcal	
		ポークカレー		ぶたにく、チーズ 豚肉、チーズ	あぶら、じゃがいも、はちみつ、バター、さとう、小麦粉 油、じゃがいも、はちみつ、バター、砂糖、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご	149.2 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			19.0 g	
1.8 g								

☆栄養価基準値 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2g未満
 今月の平均給与量【中学年】：I栄養 - 586kcal、たんぱく質24.0g、脂質17.1g、塩分1.7g
 ☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

給食のきまりをおぼえて、給食の時間を楽しくすごしましょう！

給食の前には、
石けんできれいに手を
洗いましょう！

給食当番は、
白衣、帽子、マスクを
正しく着ましょう！

「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをしましょう！

マナーを守って、残さず食べましょう！

さいごまで、しっかり
かたづけましょう！

給食当番の身じたくチェック

- 帽子から髪の毛が出ないようにする
- 清潔な白衣を着る
- マスクをきちんとつける
- 手は石けんできちんと洗う
- つめを短く切る

市川市では、「ほっと給食」を提供します

「ほっと給食」とは、新型コロナ感染防止対応給食の通称です。
 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。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るのではなく、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、給食を提供していきます。



「ほっと給食」について

「ほっと給食」では、新型コロナウイルスの感染防止のため、短時間・少人数で配膳ができる献立を取り入れています。
 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。それぞれ教室で確認しながら配膳し、給食を食べましょう。

こんだてないよう ** 献立内容 **

もりつけがかんたんなバーガーやパック入りごはんが
 おも
 主になります



えいせい かんてん
 衛生の観点から、サラダ・あえものはありません



かのう こほうそう しょくひん
 可能なかぎり個包装の食品をとります



** じゅんび **

つくえ うえ かた
 机の上をきれいに片づけます

きょうかしよ つくえ なか
 教科書、ノート、ふでばこなどは机の中
 しましましょう



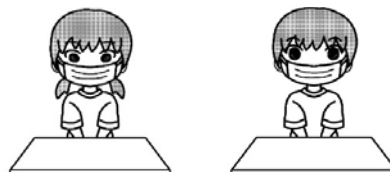
て あら
 手をきれいに洗います



あいだ
 間をあけてならびましょう



まえ ま
 前をむいてせきでしずかに待ちます



ちゅうい ** 注意 **

じゅんび かた とき
 準備や片づけの時はマスクをつける
 マスクは、はなもかくすようにつけましょう



た
 しずかに食べる

はいぜん ほう ほう ** 配膳方法 **

きゅうしょくとうばん み けんこうかんせつ
 給食当番は身じたくととのえ、健康観察をおこなう

はいぜん とき ひつよう おう てぶくろ
 配膳の時に必要に応じて手袋をつけます

ひとり はいぜん
 1人ずつじゅんばんにならんで配膳します



こんげつ きゅうしょくもくひょう
 今月の給食目標
 えいせい き
 『衛生に気をつけよう!』



家庭でできる
 食中毒予防のポイント



食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないようにわけて包みましょう。	冷蔵や冷凍が必要な食品は生鮮食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をするときは、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な器具や食器を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。