



# 6月学校給食献立予定表



令和2年度

新宿区立西戸山小学校

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	牛乳 じゃこと赤しそのごはん 焼き魚 五目豆	牛乳 ちりめんじゃこ 鮭 鶏肉 大豆	米 油 砂糖 こんにゃく	小松菜 赤しそふりかけ ごぼう にんじん	626	31.1
2 火	牛乳 豚丼 ツナと大根の和え物	牛乳 豚肉 ツナ	米 油 つきこんにゃく 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ 長ねぎ 大根 キャベツ	597	21.1
3 水	牛乳 チキンカレーライス わかめサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	米 米粉 油 はちみつ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん りんご じゃがいも もやし キャベツ	669	19.9
4 木	牛乳 鶏ごぼうごはん みそポテト かみかみ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ サラダ昆布 塩昆布 みそ	米 油 砂糖 じゃがいも 米粉 でんぷん	生姜 にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ 切り干し大根	646	18.5
5 金	牛乳 鶏の照り煮丼 からし和え 鉄火みそ	牛乳 鶏肉 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 油	生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじんごぼう	614	24.5
8 月	牛乳 カレーピラフ コールスロー 粉ふきいも	牛乳 ベーコン 豚肉 青のり	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ ホールコーン	597	17.4
9 火	牛乳 かやくごはん 生揚げの煮物 じゃがいもの炒め物	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ ベーコン	米 油 砂糖 じゃがいも	たけのこ にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ	596	19.5
10 水	牛乳 中華丼 ナムル 桃ゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	米 油 でんぷん 砂糖	たまねぎ 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 もやし 小松菜 にんにく ももジュース	598	21.0
11 木	牛乳 ひじきごはん じゃがいものそばろ煮 即席漬け	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	米 油 つきこんにゃく 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ 生姜	607	21.0
12 金	牛乳 チリビーンズごはん カラフルサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 きび 油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト 小松菜 キャベツ ホールコーン 赤ピーマン りんご	612	20.5
15 月	牛乳 豚肉のうま煮丼 ぼりぼり磯大豆 白菜漬け	牛乳 豚肉 大豆 青のり	米 油 つきこんにゃく 砂糖 でんぷん	生姜 ごぼう たまねぎ 白菜 長ねぎ	593	20.8

◎食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

6月分 1日あたりの平均

614 24.0

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取  
基準

650 26.0

## 【給食について】

学校再開後の2週間は、配膳時及び下膳において感染を避けるために弁当給食の配食といたしました。そのため、弁当の容器代が10～20円程度かかりますが給食会計の中から計上いたしますことをご了解ください。

また、給食指導につきましても、手洗いやうがいの励行、食事中は向かい合わせの座席にしないことなどの対応も含め十分に注意して進めてまいりますのでご理解とご協力をお願いいたします。

尚、給食費のお知らせ、6月後半2週間の給食の献立については後日お配りいたします。

## よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



よくかんで食べていますか？



「食育」とは…  
(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。