

# 6月 給食だよ!



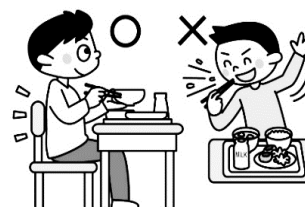
板橋区  
食育キャラクター

緊急事態宣言が解除され、3か月ぶりに学校再開となりました。2年生以上は6月3日(水)から、1年生は5日(金)から給食も始まります。学校給食では、今まで以上に衛生管理に気を付けて行います。安全な給食運営のために、御協力をよろしくお願いいたします。

## 給食で気を付けるポイント

当面、給食の実施にあたっては「新型コロナウイルス感染症に対応した学校再開ガイドライン(文部科学省)」に沿って感染予防策をとり、次の点に配慮していきます。

- ◆窓を開けて、しっかりと換気をします。
- ◆全員が、石けんで丁寧に手を洗います。
- ◆机の上に、清潔なランチョンマットをしきます。
- ◆配膳をする人数が少なくなるよう、品数を減らし、配膳のしやすさを優先した献立内容とします。
- ◆分散登校の2週間は、教職員で配膳します。  
3週目からは、給食当番も「健康チェック」を行い、きちんと身支度を整えて配膳をします。
- ◆分散登校の2週間は、飲用牛乳を除き、児童の食物アレルギーの原因食品を使用しません。
- ◆食べる時は、飛沫感染を防ぐために、机を向かい合わせにせず、全員が前を向いて座ります。
- ◆会話は控えて、静かに食べます。
- ◆必要以上に立ち歩かないようにします。
- ◆後片付けは、各自で行います。



## ★御家庭にお願いしたいこと

- ・毎日清潔なハンカチ、ランチョンマット、マスクを御用意ください。
- ・給食で使うお箸やスプーン、フォークは、丁寧に洗浄、消毒していますが、御希望の場合は自分のものを持ってきていただいてもかまいません。
- ・給食当番になったら、週末に給食着を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。3週目から給食当番を開始します。



# 令和2年 6月分献立表



板橋区立成増ヶ丘小学校

日	曜日	こ ん だ て	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3・4	水・木	高野豆腐のそぼろご飯 豆乳仕立ての野菜汁	牛乳 こめ、ごま油、砂糖、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、高野豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ、豆乳	長葱、干し椎茸、さやいんげん、こんにやく、ごぼう、大根、人参、青菜	601	23.3
5・8	金・月	チキンピラフ ミネストラスープ	牛乳 こめ、げんまい、油、じゃがいも、でんぷん	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン、白いんげん	玉葱、赤パプリカ、粒コーン缶、セロリー、人参、キャベツ、ポイルトマト	615	22.7
9・10	火・水	鶏五目ご飯 塩肉じゃが	牛乳 こめ、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉	人参、たけのこ水煮、干し椎茸、にんにく、生姜、玉葱、糸こんにやく、さやいんげん	643	24.1
11・12	木・金	ジャンバラヤ チキンポトフ	牛乳 こめ、油、じゃがいも	牛乳、ウィンナー、豚肉、大豆、鶏肉	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、ピーマン、ポイルトマト、生姜、キャベツ、人参、大根、パセリ	603	21.9
15	月	ココアパン アスパラ入りポテトグラタン	牛乳 ココアパン、じゃがいも、油、小麦粉、ソフトパンこ	牛乳、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳、豆乳、粉チーズ	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、グリーンアスパラ、にんにく	666	23.3
16	火	ホットドック ポテトとコーンのスープ	牛乳 コッペパン、油、じゃがいも	牛乳、ウィンナー、鶏肉	キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、しめじ、粒コーン缶、パセリ	614	22.2
17	水	チーズカレードリア くきわかめ入りサラダ	牛乳 こめ、油、こめこ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ、くきわかめ	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、ピーマン、にんにく、セロリー、キャベツ、粒コーン缶	646	23.8
18	木	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ	牛乳 こめ、油、ごま油、こめこ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ	玉葱、人参、ピーマン、白菜キムチ、大根、長葱、生姜、万能ねぎ	604	23.1
19	金	<食育の日・とれたて村給食> わかめと青菜のご飯 最上町産トマトの西湖豆腐	牛乳 こめ、きび、油、砂糖、でんぷん	牛乳、わかめ、豚ひき肉、冷凍豆腐	青菜、にんにく、生姜、人参、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、トマト、長葱、にら	610	24.7
22	月	ホットピザサンド さっぱりポトフ くだもの	牛乳 ショートニングパン、油、じゃがいも	牛乳、ウィンナー、ピザチーズ、鶏肉	にんにく、玉葱、ピーマン、マッシュルーム水煮、生姜、人参、しめじ、キャベツ、パセリ、メロン	655	24.4
23	火	こぎつねご飯 魚の西京みそ焼き 根菜汁	牛乳 こめ、きび、砂糖、ごま油、じゃがいも、でんぷん	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、鮭、みそ	生姜、人参、さやいんげん、ごぼう、れんこん、大根、長葱、青菜	627	28.9
24	水	和風スープパゲッティ 明日葉豆乳カップケーキ	牛乳 スパゲッティ、油、でんぷん、砂糖、ソフトマーガリン、薄力粉	牛乳、ベーコン、豚肉、たまご、豆乳	生姜、にんにく、玉葱、人参、長葱、エリンギ、しめじ、水菜、レモン、あしたば粉末	686	24.1
25	木	かおりご飯 五目卵焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 こめ、げんまい、油、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、豆腐、みそ	かおり、長葱、えのきたけ、切り干し大根、人参、ごぼう、大根、もやし、青菜	642	25.4
26	金	カレーライス フレンチサラダ	牛乳 こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ、砂糖	牛乳、豚肉、調理用牛乳、ピザチーズ	にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、キャベツ、グリーンアスパラ、粒コーン缶	686	20.2
29	月	ハニーサンド ボルシチ くだもの	牛乳 コッペパン、はちみつ、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、赤ざらめ	牛乳、豚肉、ベーコン、白いんげん	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、ポイルトマト、パセリ、すいか	642	23.6
30	火	チンジャオロース丼 サイコロサラダ	牛乳 こめ、むぎ、油、砂糖、でんぷん、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉	たけのこ水煮、人参、玉葱、ピーマン、生姜、にんにく、粒コーン缶、きゅうり	628	23.1

毎月19日は食育の日です

## 6月の指導目標

- ◎給食指導：準備の前に正しい手洗いをしよう
- ◎栄養指導：骨や歯をじょうぶにしよう

××××××××××××××××

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。  
※材料は消費者庁が食物アレルギー表示の対象としている「えび、かに、小麦、卵、乳、落花生」とそれに準じた食品のうち、「アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ごま、くだもの」を太字で表記しています。調味料・加工品については各学校で異なります。なお、「そば」については使用していないため品目から除いています。



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)	低学年(1.2年)	中学年(3.4年)	高学年(5.6年)
6月分平均	571	636	715	21.5	23.7	26.4
板橋区学校給食摂取基準	583	650	732	19.2~29.2	21.1~32.5	23.4~36.6