



6がつ

よていこんだて



2020年 6月

◎給食の前は手洗い・消毒をしっかりと行いましょう◎

お台場学園

日曜日	献立	牛乳	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	その他	エネルギー	タンパク	ひとこと
							(kcal)	(g)	
8月	コッペパン チョコクリーム ポークビーンズ キャロットドレッシングサラダ	○	牛乳, 豚肉, てぼう, 生クリーム	コッペパン, チョコレート, 油, ジャガ芋, 三温糖	にんにく, 人参, 玉ねぎ, トマト缶, しょうが, キャベツ, 小松菜, きゅうり	赤ワイン, 塩, こしょう, トマトケチャップ, 醤油, 鶏がら, ベイリーフ, 米酢	640	23.9	きょうからきゅうしょくがはじまります。てあらい、しょうどくをしてからじゅんぴをしましょう。
9火	カレーライス オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳, 鶏肉, チーズ	米, 麦, 油, ジャガ芋, バター, 薄力粉, はちみつ, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, 小松菜	カレー粉, 塩, こしょう, ウスターソース, 醤油, トマトピューレ, ガラムマサラ, 鶏がら, 米酢, かし	623	18.2	きゅうしょくのカレーはルウからつくりまます。じっくりとひをいれてコクをだします。
10水	あんかけどん はるさめサラダ	○	牛乳, 豚肉, いか, 豆腐, うずら卵, なた	米, 麦, 油, ごま油, てん粉, 緑豆春雨, 上白糖, 白ごま	しょうが, 人参, キャベツ, 玉ねぎ, 干しいたけ, もやし, きゅうり	酒, 醤油, 食塩, こしょう, オイスターソース, 鶏がら, 米酢, 塩	599	23.6	はるさめはかんじて「春巻」とかきまます。ほそくとうめいなめんがはるのあめににていることがゆらいてす。
11木	ソースやきそば あおのりポテトビーンズ れいとうパイン	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 青のり	中華麺, 油, ジャガ芋, てん粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 干しいたけ, もやし, パイナップル	酒, 塩, こしょう, ウスターソース, 中濃ソース	624	22.7	えいごで「パイン」はまつ、「アップル」はりんごをいみまします。パイナップルはまつぼっくりのかたちになにていること、りんごのかおりがすることからなづけられました。
12金	エビクリームライス バジルドレッシングサラダ	○	牛乳, 鶏肉, えび, チーズ	米, バター, 油, 薄力粉, ジャガ芋, 上白糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, しょうが, 小松菜, とうもろこし, にんにく, レモン果汁	塩, 酒, ターメリック, 白ワイン, こしょう, 鶏がら, 米酢, バジル	646	21.4	きょうのごはんは、ターメリックとういすパイスをいれてたきます。きいろいろをつけることができます。
15月	こぎつねごはん とりにくのこうみやき ぐだくさんじる	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 生揚げ, 削り節	米, 油, 上白糖, 三温糖, ジャガ芋	人参, 干しいたけ, しょうが, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, 大根, 小松菜	塩, 酒, 醤油, みりん, 一味唐辛子	659	30.4	こぎつねごはんには、あぶらあげがはいっています。あぶらあげはうすくきったとうふをあげてつくります。
16火	ひじきのまぜごはん サケフライ ごまあえ	○	牛乳, ひじき, 油揚げ, ツナ, さけ	米, 上白糖, 薄力粉, パン粉, 油, 白ごま, 黒ごま, 三温糖	人参, 干しいたけ, キャベツ, 小松菜, もやし	塩, みりん, 醤油, こしょう, 中濃ソース, トマトケチャップ	672	31.2	ひじきはかんじて「鷹尾菜」とかきまます。しかにしっぽはありませんが、おしりのくろいけがひじきににていることがゆらいてす。
17水	チキンライス ポテトオムレツ ABCスープ	○	牛乳, 鶏肉, ツナ, 鶏卵, 生クリーム, 豚肉	米, 油, ジャガ芋, 上白糖, マカロニ	玉ねぎ, 人参, しめじ, とうもろこし, ピーマン, セロリ, キャベツ, しょうが	塩, パプリカ, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 醤油, 鶏がら	680	28.5	スープにはアルファベットのかたちをしたマカロニがはいっています。やさしいっしょにのこざつたべましよう。
18木	カレーライス オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳, 鶏肉, チーズ	米, 麦, 油, ジャガ芋, バター, 薄力粉, はちみつ, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, 小松菜	カレー粉, 塩, こしょう, ウスターソース, 醤油, トマトピューレ, ガラムマサラ, 鶏がら, 米酢, かし	623	18.2	きょうのカレーは、はちみつとチーズをいれます。コクがでて、のうこうなあじになります。
19金	コッペパン チョコクリーム ポークビーンズ キャロットドレッシングサラダ	○	牛乳, 豚肉, てぼう, 生クリーム	コッペパン, チョコレート, 油, ジャガ芋, 三温糖	にんにく, 人参, 玉ねぎ, トマト缶, しょうが, キャベツ, 小松菜, きゅうり	赤ワイン, 塩, こしょう, トマトケチャップ, 醤油, 鶏がら, ベイリーフ, 米酢	640	23.9	ポークビーンズにはてぼうというまめがはいっています。てぼうはしろあんによくつかわれます。
22月	ソースやきそば あおのりポテトビーンズ れいとうパイン	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 青のり	中華麺, 油, ジャガ芋, てん粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 干しいたけ, もやし, パイナップル	酒, 塩, こしょう, ウスターソース, 中濃ソース	624	22.7	だいはしょうゆ、なっとう、とうふ、あぶらあげ、とうにゅうなどいろいろなたべものにかわります。
23火	あんかけどん はるさめサラダ	○	牛乳, 豚肉, いか, 豆腐, うずら卵, なた	米, 麦, 油, ごま油, てん粉, 緑豆春雨, 上白糖, 白ごま	しょうが, 人参, キャベツ, 玉ねぎ, 干しいたけ, もやし, きゅうり	酒, 醤油, 食塩, こしょう, オイスターソース, 鶏がら, 米酢, 塩	599	23.6	あんかけどんにはやさいがたくさんはいっています。のこざつたべて、げんきながらだをつくりましよう。
24水	こぎつねごはん とりにくのこうみやき ぐだくさんじる	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 生揚げ, 削り節	米, 油, 上白糖, 三温糖, ジャガ芋	人参, 干しいたけ, しょうが, にんにく, 長ねぎ, ごぼう, 大根, 小松菜	塩, 酒, 醤油, みりん, 一味唐辛子	661	30.4	ぐだくさんじるにはたくさんやさいがはいっています。やさいはかせをよぼうするはたらきがあります。
25木	エビクリームライス バジルドレッシングサラダ	○	牛乳, 鶏肉, えび, チーズ	米, バター, 油, 薄力粉, ジャガ芋, 上白糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, しょうが, 小松菜, とうもろこし, にんにく, レモン果汁	塩, 酒, ターメリック, 白ワイン, こしょう, 鶏がら, 米酢, バジル	646	21.4	きゅうしょくのサラダはドレッシングもてづくりです。きょうはすりおろしたまねぎをつかいます。
26金	チキンライス ポテトオムレツ ABCスープ	○	牛乳, 鶏肉, ツナ, 鶏卵, 生クリーム, 豚肉	米, 油, ジャガ芋, 上白糖, マカロニ	玉ねぎ, 人参, しめじ, とうもろこし, ピーマン, セロリ, キャベツ, しょうが	塩, パプリカ, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 醤油, 鶏がら	686	27.8	きゅうしょくしつでは、おとながひとりはいれるくらいおきなをかまをつかい、きゅうしょくをつくります。
29月	ひじきのまぜごはん サケフライ ごまあえ	○	牛乳, ひじき, 油揚げ, ツナ, さけ	米, 上白糖, 薄力粉, パン粉, 油, 白ごま, 黒ごま, 三温糖	人参, 干しいたけ, キャベツ, 小松菜, もやし	塩, みりん, 醤油, こしょう, 中濃ソース, トマトケチャップ	672	31.2	さけはかわでうまれ、うみでそだち、たまごをうおなめにうまれたばしょとおなじかわにもどってそうです。
30火	ブルコギどん ちゅうかスープ ~中学生のみ~ 「バイクドチーズケーキ」	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 沖繩もずく, 豆腐, 「クリームチーズ, 鶏卵, 生クリーム」	米, 麦, 油, 上白糖, ごま油, 「薄力粉, バター, 三温糖」	玉ねぎ, もやし, たら, 人参, りんご, しょうが, にんにく, キャベツ, 「レモン果汁」	酒, 醤油, みりん, 鶏がら, 塩, こしょう	577	23.6	かんこくごで「ブル」はひ、「コギ」はにくをいみまします。ブルコギは、にくとやさいをあまからいたれていたためりょうりです。
							783	29.2	
							769	21.5	
							750	28.9	
							624	22.7	
							759	27.2	
							646	21.4	
							796	25.7	
							820	38.5	
							672	31.2	
							837	39.8	
							680	28.5	
							838	34.8	
							623	18.2	
							769	21.5	
							640	23.9	
							783	29.2	
							624	22.7	
							759	27.2	
							599	23.6	
							750	28.9	
							661	30.4	
							823	38.5	
							646	21.4	
							796	25.7	
							686	27.8	
							846	34.0	
							672	31.2	
							837	39.6	
							577	23.6	
							875	37.1	

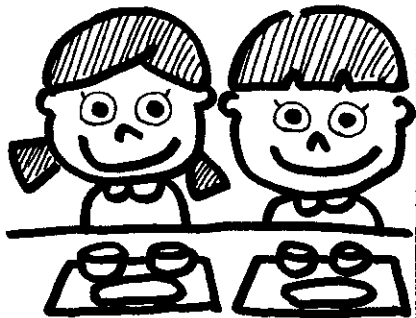
※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※「」は中学生のみに提供する献立です。

# 6がつ

ご家庭で過ごす毎日が続いていましたが、子供たちは早寝・早起きを心がけ規則正しい生活を送ることができていたでしょうか？  
6月8日から給食が始まります。今年度も成長期の子供たちの心と体の健康を支えていくため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食の提供に努めていきます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)



**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

栄養

**2** 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことのできる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

**3** 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

**4** 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

**5** 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

**6** わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の3分の1程度を基本とし、日頃の食事では不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

- ・新鮮な食材を使用し、手作りを心がけています。
- ・食材はできるだけ国産のものを購入します。
- ・主食はご飯が基本で、パンや麺の日もあります。
- ・だしは昆布やかたお節、鶏がら、豚骨などからとり、うまみをいかして塩分を控えめにしています。化学調味料は使用しません。

### 港区の栄養所要量 基準値

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1・2年生	530	20
3・4年生	640	24
5・6年生	730	28
中学生	830	32

調理員紹介

今年度もフジ産業株式会社の皆さんと給食を作ります。よろしくお願いいたします。

**給食の約束**

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが協力して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う

### 6月中の給食時間の過ごし方

- ・手洗いと消毒をしてからランチルームへ移動します。
- ・マスクは「いただきます」の後に外し、ポケットの中にしまします。
- ・食事中は話をせず静かに食べます。

給食費について

給食費は、単価(1・2年生：236円、3・4年生：258円、5・6年生：280円、中学生：324円)×喫食回数を、7月から1月の7回に分割し、ゆうちょ銀行口座から引き落とします。詳細は後日お知らせします。長期欠席をする場合や新型コロナウイルス感染症予防等て弁当持参を希望する場合、学級担任を通じてご連絡ください。連続して5食以上欠食し、「給食辞退届」を提出した場合、給食費を返金します。