



# 2020年 6月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。(15日～19日はパック、22日からびんで提供します。)  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。

## 学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で教育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間のもとより、授業などでも活用されています。



### 学校給食摂取基準について

「日本人の食事摂取基準(厚生労働省)」、「児童生徒の食生活等の実態調査(文部科学省)」及び「児童生徒の食事状況等調査」等をもとに、学校給食の摂取基準が改訂されました。和泉市では、この基準をもとに献立をたてていきます。



### 牛乳

給食では、1本200mlのびん入りの牛乳が毎日つきます。牛乳はカルシウムが豊富な飲み物です。牛乳のカルシウムは、他の食品に比べて吸収率がよいのが特徴です。成長期には、骨や歯をつくるカルシウムを含む食べ物をしっかりとることが大切です。



### ご飯・パン

月・水・金曜日がご飯の日です。月に1回は、アルファ化米(一度炊いたご飯を乾燥させた米)を使い、炊き込みご飯を作っています。火・木曜日がパンの日です。給食のパンは主食とするため、おかずと一緒に食べやすいように、甘さや脂質を控えめにしています。



### おかず

児童・生徒がさまざまな献立にふれることができるように考慮しています。和食・洋食・中国料理など、バラエティ豊かで、いろいろな味つけになるよう心がけています。また、おかずは全て加熱調理をして、食中毒防止を徹底しています。



### 〈献立表のみかた〉

上段は献立名を記載しています。

- 献立名の左にあるマークは、
- 炊き込みご飯
- ◎ お椀に入るおかず
- お皿に入るおかず
- △▲ ジャムやのり等の小袋
- ☆ デザート類

を表しています。下段は、献立別の使用食品名を記載しています。

月	火	水	木	金
15日～19日は、ハイ・ハイ・ランチです。牛乳はパックでパンは個包装で提供します。おかずは学校で調理します。				
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ミネストローネ</li> <li>△ チーズ(角)</li> </ul> <p><b>アップルパン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ベーコン トマト水煮缶 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 チキンコンソメ 塩 こしょう ローリエ</li> <li>△ チーズ(角)</li> </ul> <p>(小) 577kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ マーボー春雨</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul> <p><b>うずまきパン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul> <p>(小) 590kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 野菜の洋風煮</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul> <p><b>コッパパン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ベーコン ジャがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 塩 淡しょうゆ ローリエ こしょう</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul> <p>(小) 555kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉と野菜の中華煮</li> <li>△ バター</li> </ul> <p><b>うずまきパン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう</li> <li>△ バター</li> </ul> <p>(小) 592kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ かやくごはん(ご飯工場で炊きます)</li> <li>◎ みそけんちん汁</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 米 かやくご飯の素(たけのこ しょうゆ こんにゃく ごぼう 人参 水あめ しいたけ 油あげ かつおだし こんぶだし みりん 砂糖 塩 醸造酢)</li> <li>◎ 鶏肉 豆腐 人参 玉ねぎ ジャがいも もやし 青ねぎ ごぼう 油 煮干し 信州みそ</li> </ul> <p>(小) 544kcal</p>
22日以降から通常給食が始まります。牛乳はびんで提供します。				
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ もやしとにらのソテー</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 牛肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</li> <li>○ 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポークビーンズ</li> <li>○ キャベツのコンソメ煮</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul> <p><b>うずまきパン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 大豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チキンコンソメ 塩 こしょう でんぷん</li> <li>○ ベーコン キャベツ 油 みりん チキンコンソメ 淡しょうゆ 酒</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの西京漬け焼き</li> <li>◎ 田舎汁</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわら西京漬け</li> <li>◎ 豚肉 厚揚げ ジャがいも 人参 つぎこんにゃく 青ねぎ 油 キャベツ 削り節 信州みそ</li> <li>△ 味付けのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミンチカツ</li> <li>◎ 野菜スープ</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul> <p><b>食パン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミンチカツ 油 砂糖 ウスターソース</li> <li>◎ 鶏肉 ベーコン ジャがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 塩 こしょう チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ 切り干し大根のナムル</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ ジャがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ 切り干し大根 淡しょうゆ チンゲン菜 人参 油 濃しょうゆ ごま油 砂糖 白ごま</li> </ul>
29	30	<h3>食事の前の手洗いで、ウイルス感染や食中毒を防ごう!</h3> <p>せっけんでよくあらっていただきます</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ すき焼き風煮</li> <li>○ ジャがいものごま炒め</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 牛肉 煮物風 豆腐 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</li> <li>○ 豚肉 ジャがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ チキンカツ</li> <li>○ トマトソース</li> <li>◎ オニオンスープ</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul> <p><b>コッパパン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ チキンカツ 油 トマト水煮缶 玉ねぎ にんにく ケチャップ オリーブ油 塩</li> <li>◎ ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul>			

22日～30日の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
6月栄養価平均値	650	15.5	27.8	333	82	1.9	3.0	347	0.52	0.72	28	2.2	4.8
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

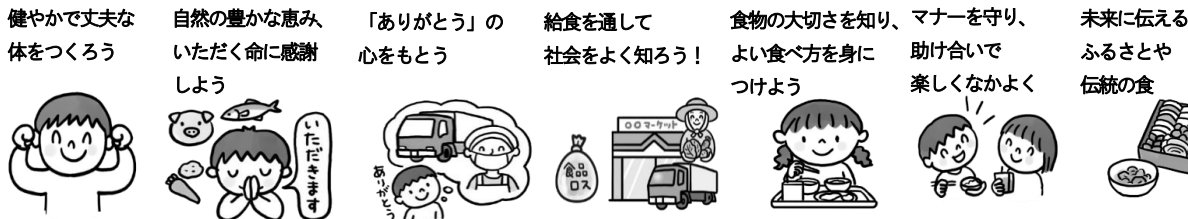


# 6月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。(15日～19日はパック、22日からびんで提供します。)  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。

## 学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間ほかもとより、授業などでも活用されています。



### 学校給食摂取基準について

「日本人の食事摂取基準(厚生労働省)」、「児童生徒の食生活等の実態調査(文部科学省)」及び「児童生徒の食事状況等調査」等をもとに、学校給食の摂取基準が改訂されました。和泉市では、この基準をもとに献立をたてていきます。



### 牛乳

給食では、1本200mlのびん入りの牛乳が毎日つきます。牛乳はカルシウムが豊富な飲み物です。牛乳のカルシウムは、他の食品に比べて吸収率がよいのが特徴です。成長期には、骨や歯をつくるカルシウムを含む食べ物をしっかりとることが大切です。



### ご飯・パン

月・水・金曜日がご飯の日です。月に1回は、アルファ化米(一度炊いたご飯を乾燥させた米)を使い、炊き込みご飯を作っています。火・木曜日がパンの日です。給食のパンは主食とするため、おかずと一緒に食べやすいように、甘さや脂質を控えめにしています。



### おかず

児童・生徒がさまざまな献立にふれることができるように考慮しています。和食・洋食・中国料理など、バラエティ豊かで、いろいろな味つけになるよう心がけています。また、おかずは全て加熱調理をして、食中毒防止を徹底しています。



### 〈献立表のみかた〉

上段は献立名を記載しています。

- 献立名の左にあるマークは、
- 炊き込みご飯
- ◎ お椀に入るおかず
- お皿に入るおかず
- △▲ ジャムやのり等の小袋
- ☆ デザート類

を表しています。下段は、献立別の使用食品名を記載しています。

月	火	水	木	金
15日～19日は、ハイ・ハイ・ランチです。牛乳はパックでパンは個包装で提供します。おかずは学校で調理します。				
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ミネストローネ</li> <li>△ チーズ(角)</li> </ul> <p><b>アップルパン</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ マーボー春雨</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul> <p><b>うずまきパン</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 野菜の洋風煮</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul> <p><b>コッパパン</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉と野菜の中華煮</li> <li>△ バター</li> </ul> <p><b>うずまきパン</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ かやくごはん(ご飯工場で炊きます)</li> <li>◎ みそけんちん汁</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ベーコン トマト水煮缶 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 チキンコンソメ 塩 こしょう ローリエ</li> <li>△ チーズ(角)</li> </ul> <p>(中) 718kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン 塩 オイスターソース こしょう</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul> <p>(中) 727kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 塩 淡しょうゆ ローリエ こしょう</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul> <p>(中) 689kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう</li> <li>△ バター</li> </ul> <p>(中) 725kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 米 かやくご飯の素(たけのこ しょうゆ こんにゃく ごぼう 人参 水あめ しいたけ 油あげ かつおだし こんぶだし みりん 砂糖 塩 醸造酢)</li> <li>◎ 鶏肉 豆腐 人参 玉ねぎ じゃがいも もやし 青ねぎ ごぼう 油 煮干し 信州みそ</li> </ul> <p>(中) 702kcal</p>
22日以降から通常給食が始まります。牛乳はびんで提供します。				
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ もやしとにらのソテー</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ポークビーンズ</li> <li>○ キャベツのコンソメ煮</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul> <p><b>うずまきパン</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらの西京漬け焼き</li> <li>◎ 田舎汁</li> <li>☆ 三色団子</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミンチカツ</li> <li>◎ 野菜スープ</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul> <p><b>食パン</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ 切り干し大根のナムル</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉</li> <li>○ 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ なす にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チキンコンソメ 塩 こしょう でんぷん</li> <li>○ ベーコン キャベツ 油 みりん チキンコンソメ 淡しょうゆ 酒</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわら西京漬け</li> <li>◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 人参 つきこんにゃく 青ねぎ 油 キャベツ 削り節 信州みそ</li> <li>☆ 三色団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ミンチカツ 油 砂糖 ウスターソース</li> <li>◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 塩 こしょう チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ 切り干し大根 淡しょうゆ チンゲン菜 人参 油 濃しょうゆ ごま油 砂糖 白ごま</li> </ul>
29	30	<h3>食事の手洗いで、ウイルス感染や食中毒を防ごう!</h3> <p>勉強や読書 → トイレ → W.C. → せっけんでよくあらって → いただきます</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ すき焼き風煮</li> <li>○ じゃがいものごま炒め</li> </ul> <p><b>ごはん</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ チキンカツ</li> <li>○ トマトソース</li> <li>◎ オニオンスープ</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul> <p><b>コッパパン</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 牛肉 煮物 豆腐 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</li> <li>○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ チキンカツ 油 トマト水煮缶 玉ねぎ にんにく ケチャップ オリーブ油 塩</li> <li>◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul>			

22日～30日の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質I類-%	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
6月栄養価平均値	844	15.1	26.3	384	102	2.5	3.6	425	0.72	0.82	35	2.7	6.3
文部科学省基準値	830	13～20	20～30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上