



# 7がつのよていにこんだてひょう



令和2年度

目標 じょうずな食べ方をしよう

佐倉市立上志津小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる			
1 (水)	コッペパン コロケ 牛乳 ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ	パンこ あぶら こめこ	557 17.3	19.8 1.4
2 (木)	コッペパン ハンバーグ 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ	パン	あぶら	572 23.6	20.1 1.4
3 (金)	コッペパン キャベツメンチ 牛乳 かじゅうグミ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ	パン パンこ	あぶら グミ	591 21.1	21 1.5
6 (月)	しょくパン まめいりドライカレー 牛乳 ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	たまねぎ ピーマン しょうが	パン	あぶら	513 21.5	20 2
7 (火)	こくとうパン ポトフ 牛乳 あおのりこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチワシ あおのり	たまねぎ かぶ パセリ	パン	じゃがいも セロリ こまつな	523 21.6	14.4 1.8
8 (水)	コッペパン ワンタンスープ 牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ バナナ	パン あぶら	ワンタン	485 17.7	13.2 2.1
9 (木)	コッペパン チリコンカンスープ 牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム	パン	あぶら	569 24.9	20.3 2.4
10 (金)	ツイストパン いちごジャム じゃがいものチーズ焼き 牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも	ジャム	587 20	18.5 1.6
13 (月)	チキンカレーライス 牛乳 れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが トマト みかん	こめ カレールウ じゃがいも	むぎ あぶら	568 17	14.5 1.6
14 (火)	マーボーどうぶどん 牛乳 ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん たけのこ しいたけ しょうが ねぎ ニラ	こめ あぶら ゼリー	むぎ でんぶん	541 20.3	16.4 1.6
15 (水)	こくとうパン ミートグラタン 牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト オレンジ	パン あぶら	マカロニ	605 22.3	17.1 1.8
16 (木)	むぎごはん ひややっこ とんじる 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さつまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こめ さといも	むぎ	504 20.6	13.1 1.7
17 (金)	コッペパン こめこのコーンシチュー 牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ マッシュルーム バナナ	パン じゃがいも	バター こめこ	572 22.3	15.8 1.8
20 (月)	むぎごはん にくじゃが 牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん きぬさや オレンジ	こめ じゃがいも あぶら	むぎ さとう	571 16.9	15.6 1.2
21 (火)	ぶたキムチどん 牛乳 はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ にんじん しいたけ こまつな キムチ	こめ あぶら	さとう ゼリー	529 18.3	13 1.3
22 (水)	コッペパン ナスのミートグラタン 牛乳 こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいす	にんじん にんじん ピーマン ナス トマト	パン さとう	あぶら	590 21.9	21.8 2
27 (月)	<b>給食室の点検のため、給食はありません</b>						
28 (火)	むぎごはん ジャーチャンどうぶ 牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも	578 22.5	18.5 1.3
29 (水)	こんさいピラフ はるさめスープ 牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん もやし チンゲンサイ バナナ	こめ はるさめ	バター あぶら	494 13.7	15.7 2.1
30 (木)	むぎごはん カップなっとう ナスのはさみあげ 牛乳 ミニみかんゼリー	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	ナス ねぎ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ゼリー	585 20.6	19.5 1.4
31 (金)	コッペパン こめこのかぼちゃシチュー 牛乳 だいすのかりかりあげ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいす あおのり	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ	パン バター	こめこ あぶら	591 25.7	20.2 1.9

●●● 7月の学校給食について ●●●

新型コロナウイルスの感染に対する安全配慮のため、6月の学校給食につきましては、子どもたちが直接食品に触れることがない個別包装の食品を組み合わせた簡易的な給食を実施しておりました。

7月の学校給食につきましては、感染状況や子どもたちの行動、教育活動の再開状況などを勘案しながら、通常の学校給食へ戻すために配膳を伴う献立も段階的に実施してまいりますので、ご承知おきください。

なお、給食の実施にあたっては、手洗いの徹底、会話の制限、配膳する人の限定、換気の実施などに引き続き配慮してまいります。



**給食袋についてお願い**

今月から配膳方法が変わるため、**給食用マスクを全員が使用**することになります。毎日、給食袋の中に入れていただきますようお願いいたします。

当月平均	557/20.5	17.4/1.7
学校給食摂取基準	650 21.1~ 32.5	14.4~ 21.6 2以下

