

6月1～5日分 給食献立予定表

星が丘中学校

日 付	こ ん だ て め い	カリ-(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
1 (月)	ごはん 牛乳 あじレモンしょうゆ煮 もやしとにらのソテー みそ汁	759 29.9 18.2	あじ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にら	レモン れんこん もやし たまねぎ	こめ じゃがいも	サラダ油 ごま油
2 (火)	キーマカレー 牛乳 キャベツとブロッコリーのソテー 桃ゼリー	888 29.8 26.6	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく モモ セロリー しょうが	こめ 砂糖	バター
3 (水)	二色丼 牛乳 根菜のすまし汁	796 32.6 24.3	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう	こめ 砂糖 かたくり粉	サラダ油
4 (木)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ツナマヨオムレツ シークワサーゼリー	836 29.2 32.5	豚肉 たまご まぐろツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー シークワサー	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
5 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	819 41.8 23.0	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが 大根	こめ 砂糖	サラダ油

※6月1～5日の平均値・・・エネルギー 819kcal, たんぱく質 32.6g, 脂質 24.9g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質34.2g, 脂質23.0g

※6月の献立につきましては、休校などの急な変更を考慮し作成しております。そのため、通常より品数が少ない場合があります。

また、6月8日以降の献立表は6月5日までに配布いたします。



石けんをつけて、
手のひらを洗いましょう。



次に、手のこうを
洗いましょう。



ゆびの間も、
しっかり洗いましょう。



最後に、指先を
洗いましょう。