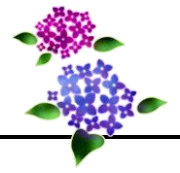
令和２年度

６月

献　立　表



日野市立三沢中学校

食具	日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き 血や肉や骨になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群	エネルギー たんぱく質	一口メモ
	10 水	梅じゃこご飯	肉じゃが		牛乳	豚肉	牛乳, ちりめんじゃこ	さやいんげん 人参	カリカリ梅 玉葱	米, じゃが芋 しらたき きび砂糖	米油	673 kcal 24.3 g	**給食開始** 今年度の給食が始まります。新型コロナウィルス感染予防対策のため、通常より簡易的なものになります。詳細は下記をごらんください。
	11 木	ミルクパン（個包装）	☆ひのっ子シェフコンテスト栄養士・調理員特別賞 OH!麦（大麦）うまコクひのベジシチュー		りんごジュース	鶏肉 豆乳 みそ		人参 かぼちゃ パセリ	にんにく, しめじ 玉葱, まいたけ えのきたけ 生しいたけ キャベツ, セロリー	パン じゃが芋 おおむぎ	米油	636 kcal 22.8 g	
	12 金	鶏肉とごぼうピラフ		ミネストローネ	牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 さやいんげん パセリ トマト缶	生姜, ごぼう セロリー, 玉葱 マッシュルーム キャベツ	米, マカロニ	米油	658 kcal 25.9 g	
	15 月	ミルクパン（個包装）	旗野さんのビーツのボルシチ	ビーツの葉のサラダ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳	豚肉 かつお節	牛乳, ヨーグルト	人参 赤ピーマン トマト ビーツ	ビート, キャベツ 玉葱, にんにく りんご缶 みかん缶	パン じゃが芋 きび砂糖	白ごま	764 kcal 36.0 g	**11日 ひのっこシェフコンテスト特別賞メニュー** 昨年度のひのっ子シェフコンテストで栄養士・給食調理員が選んだ特別賞に輝いたメニューです。豊田小の5年生の考案したものです。
	16 火	わかめご飯	厚揚げの胡麻だれがけ	沢煮椀	牛乳	生揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳, わかめ	人参	しめじ ごぼう 大根, ねぎ	米, 上新粉 でんぷん きび砂糖	白ごま 米油	761 kcal 27.2 g	
	17 水	とよま丼		大根の味噌汁	牛乳	鶏肉 卵, みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 干し椎茸 大根, ねぎ	胚芽米 仙台麸 きび砂糖	米油	695 kcal 28.1 g	
	18 木	フレッシュトマトのスパゲティー		青のり大豆ポテト	牛乳	ベーコン 大豆	牛乳 あおのり	人参 トマト缶 トマト 青ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖 じゃが芋 でんぷん	オリーブ油 米油	736 kcal 24.7 g	
	19 金	ご飯	鯖の味噌煮	キャベツのおかか和え けんちん汁	牛乳	まさば みそ　鰹節 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜, ねぎ キャベツ ごぼう, 大根	米, きび砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	788 kcal 36.9 g	
	22 月	トマトリゾット	ツナとポテトのオムレツ	ピリ辛キュウリ	牛乳	鶏肉 ツナ缶 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト トマト缶 パセリ	玉葱, キャベツ 胡瓜	米, 米粒麦 上新粉 じゃが芋 きび砂糖	米油 マヨネーズ ごま油	819 kcal 29.6 g	
	23 火	クープジューシー	魚の沖縄風天ぷら	もずくと卵のスープ 石垣島パイン（個包装）	牛乳	ホキ 卵, 鶏肉 えび	牛乳 刻み昆布 もずく	人参 小松菜	ねぎ, 沖縄パイナップル	米, もち米 薄力粉 でんぷん	米油	709 kcal 34.9 g	**日野市の名産品** トマトの収穫期です。美味しい完熟トマトをいろいろな料理で使います。
	24 水	黒砂糖パン（個包装）	コーンクリームシチュー	わかめサラダ 黒糖アーモンド	オレンジジュース	てぼインゲン豆 鶏肉 ベーコン えび	牛乳 生クリーム チーズ ワカメ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム コーン セロリー, 胡瓜	パン じゃが芋 薄力粉 きび砂糖 黒砂糖	米油 バター アーモンド	740 kcal 22.4 g	**食育月間** 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。「食」は、子どもたちが豊かな人間性をはぐくんでいく上で大変重要です。食の大切さを見直し、食育に取り組みましょう。
	25 木	豚ねぎうどん		アスパラの天ぷら きすの天ぷら	牛乳	豚肉 卵 きす	牛乳	小松菜 人参 かいわれだいこん アスパラガス	玉葱, 干し椎茸 ねぎ, 生姜 緑豆もやし	うどん きび砂糖 薄力粉	ごま油 米油	774 kcal 32.7 g	
	26 金	あじさいご飯	魚とトマトのホイル焼き	ジンジャースープ	牛乳	まあじ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	さやいんげん トマト 人参 小松菜	えだまめ, 玉葱, しめじ, 筍 しめじ, えのきたけ セロリー, ねぎ, 生姜	米, でんぷん	オリーブ油 米油	702 kcal 34.8 g	**23日沖縄料理** 沖縄慰霊の日にちなみ、沖縄料理をつくります。クープジューシーは昆布のはいった混ぜご飯です。
	29 月	カレーライス		コーンサラダ	牛乳	豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱, 生姜, にんにく セロリー, キャベツ ホールコーン	米, じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	米油 バター	814 kcal 24.9 g	
	30 火	梅じゃこ大豆ご飯	筑前煮	ししゃも唐揚げ	牛乳	大豆 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	人参 さやいんげん	カリカリ梅 生姜, 筍, ごぼう 干し椎茸	米 でんぷん きび砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	727 kcal 30.4 g	

★今月の地元農産物★　ビーツ トマト 玉葱 きゅうり じゃが芋 にんにく さくら卵

※都合により変更する場合もあります。

新型コロナウィルス感染拡大防止献立

6月から学校が再開され、給食も10日より始まります。
感染予防対策を第一に考え10日から12日は分散登校のため、簡易給食となります。15日以降は少しずつ戻していきます。
以下の点をご家庭でもご協力いただきたく、お願い申し上げます。

★簡易給食の期間は感染予防対策のため、献立内容を簡易にするため、栄養価が基準より下回ります。
　生フルーツなど素手で食べるものも控えております。
　ご家庭の食事で不足分の栄養の補充をお願いいたします。
★マスク着用と、マスクを置く際の清潔なビニールや布等のご持参をお願いします。
★食具（箸、スプーン、フォーク）についても、感染予防対策のため、ご家庭からご持参願います。
　その日のメニューに必要な食具を記入しましたので、参考にしてください。
★給食当番の白衣セットは一人2つお渡ししますので、交互に洗濯、アイロン掛けをお願いします。
★テーブルクロスを使用しないので、ランチマットや机を拭く布巾等をご持参することを推奨します。
★下痢・発熱・腹痛・嘔吐している者は当番活動をさせません。

お手数をおかけいたしますが、給食室での万全の体制で感染予防に取り組みますので、ご協力の程お願い申し上げます。

給食費口座振替のお知らせ

6月１５日に2か月分の給食費が引き落としになります。
口座の残高をご確認ください。
また4月のランチを食べた方はその分（1食３３０円）も引き落としになります。

7月以降は2月まで、毎月15日(銀行休業日の場合は翌営業日）に１ケ月分ずつ引き落としになります。
8月も引き落としがあります。通帳の確認をお願いいたします。