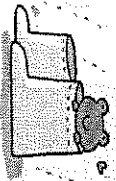


令和2年6月2日

勝山市立成徳南小学校

6月 こんだてだよ!



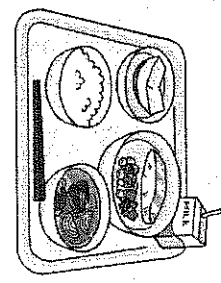
【はやね はやおき あさごはん】で元気な朝の手

※ 材料の国産により、献立の変更をする場合があります。

おむすび	おむすび	おむすび	おむすび
たんぱく質	無糖質 (加糖など)	ビタミン・無糖質 (食物せんいなど)	おむすび
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質

保護者のみなさまへ

長い臨時休業が終わり、学校給食も再開されます。しかし、再開後2週間は、子どもたちではなく教職員で配膳を行うため、少人数での配膳が可能に献立にさせていただきます。品数が少なかったり、個包装のものが多かったりと、普段の給食とは少し異なった献立となっておりますが、ご理解のほどお願いします。



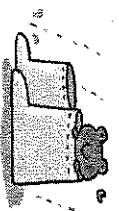
日曜日	献立名 ◎毎日 牛乳(200ml)	献立				栄養価
		たんぱく質	無糖質 (加糖など)	ビタミン・無糖質 (食物せんいなど)	おむすび	
1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日 8日 9日 10日 11日 12日	月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金	給食なし	給食なし	給食なし	給食なし	給食なし
クチャツライス キャベツのスープ プリン	とりにく ぶたにく ミート-ル	たまねぎ じゃがいも 人参 キャベツ	たまねぎ じゃがいも 人参 キャベツ	ごはん パン プリン	あぶら	582 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g 加糖量 307 mg
ラーメン 肉団子 ナムル	ぶたにく ハム	たまねぎ じゃがいも 人参 キャベツ	たまねぎ じゃがいも 人参 キャベツ	ごはん パン プリン	あぶら	573 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g 加糖量 301 mg
ちらしずし すまし汁 お祝いちごデザート	たまご かまぼこ	かんぴょう ひらたけ ねぎ	かんぴょう ひらたけ ねぎ	ごはん デザート	あぶら	504 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.2 g 加糖量 269 mg
ピシッパ ハナナ	きゅうり ぶたにく	もやし 人参 ハナナ	もやし 人参 ハナナ	ごはん さとう プリン	ごま ごまあぶら	726 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.3 g 加糖量 283 mg
天ぷら入りのツナごはん チゲスープ コッパル	だいず ぶたにく わかめ	にんじん しょうが はくさい ごまつな にら	にんじん しょうが はくさい ごまつな にら	ごはん さとう コッパル	あぶら	628 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g 加糖量 333 mg
しょうゆカツ丼 おやき	ぶたにく	たまねぎ じゃがいも 人参 キャベツ	たまねぎ じゃがいも 人参 キャベツ	ごはん パン プリン	あぶら	711 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g 加糖量 255 mg
ミルクスーパ ウインナーソーサー 野菜サラダ	ベーコン わか- ハム	たまねぎ 人参 キャベツ	たまねぎ 人参 キャベツ	ごはん パン プリン	あぶら	649 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.51 g 加糖量 3.5 mg
カレーライス フルーツヨーグルト	きゅうり ぶたにく	たまねぎ 人参 みかん バナナ	たまねぎ 人参 みかん バナナ	ごはん プリン	あぶら	799 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g 加糖量 405 mg

今月の給食目標
キレイ
衛生に気をつけよう

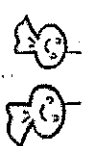
6月は
「食育月間」です!

バランスのとれた食事をすることはもちろん、食を大切にすることが大切です。

＜給食費の返金について＞
給食を停止する2日前の10時までに出のあった、3日以上連続欠食は返金対象となり、年度末に返金します。担任を通じて給食担当までお知らせください。
1日または2日のお休みの場合も前もって分かっていた場合でも、給食費を返金することができませんので、ご了承ください。



絹 こんだてだよ!



令和2年6月2日
勝山市立成器南小学校

「はやね はやおき あさごはん」で元気な 絹の手

※ 材料の関係により、献立の変更をすることがあります。

日	曜日	献立名 (人数: 200m1)	おもとに体をつくるものになる食品		おもとに体の働きを整えるものになる食品		おもとに材料・のちになる食品		栄養価
			たんぱく質	無糖質 (加ゆなど)	ビタミン・無糖質 (食物せんいなど)	脂水化物	脂質		
15	月	ごはん 五目スープレ 鶏肉のてりやき はりはり漬け	ベーコン とりにく	ごはん こんぶ 牛乳	キャベツ にんにく しょうが ねぎ	にんにく しょうが きゅうり	ごはん はるさめ さとう	あぶら	1kg - 645 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.0 g 糖質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g 加ゆA 273 mg
16	火	古代米ごはん 豆腐のみそ汁 コロツケ れんこんのきんぴら	とうふ みそ きゅうり はんぺん	わかめ 牛乳	ひらたけ たまねぎ ねぎ れんこん にんにく (カンキ)	れんこん にんにく (カンキ)	ごはん ごぼう さとう	あぶら	1kg - 559 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.8 g 糖質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g 加ゆA 286 mg
17	水	ごはん えのき汁 サワラの西京焼き おかかあえ	とうふ さわら (鰯) みそ かつお節し	牛乳	しいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	しいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	1kg - 534 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.2 g 糖質 20.2 g 食塩相当量 3.0 g 加ゆA 356 mg
18	木	天ぷらうどん ごま酢あえ 一食子一ス	とりにく はんぺん	チーヌ 牛乳	しいたけ にんにく たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	しいたけ にんにく たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	うどん ごむぎこ さとう	あぶら	1kg - 688 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.1 g 糖質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g 加ゆA 329 mg
19	金	ごはん ソーホー豆腐 チーヌテイク 中華つけ	ぶたにく とうふ	チーヌ 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら	1kg - 773 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 26.4 g 糖質 2.7 g 加ゆA 312 mg
22	月	ごはん 肉じゃが 春巻き わかめの酢の物	きゅうり ぶたにく	わかめ 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	1kg - 760 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29.3 g 糖質 2.0 g 加ゆA 287 mg
23	火	ごはん かきたま汁 鶏肉のからあげ 大豆サラダ	たまご とうふ とりにく だいず	牛乳	えのきだけ にんにく ねぎ にんにく しょうが	えのきだけ にんにく ねぎ にんにく しょうが	ごはん でんぷん さとう	あぶら	1kg - 596 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.7 g 糖質 2.1 g 加ゆA 289 mg
24	水	ごはん 豚汁 白身魚の南蛮つけ 塩もみ	ぶたにく とうふ 白身魚 みそ	牛乳	だいごん にんにく ごぼう ねぎ しょうが (カンキ)	だいごん にんにく ごぼう ねぎ しょうが (カンキ)	ごはん でんぷん さとう	あぶら	1kg - 620 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.3 g 糖質 3.2 g 加ゆA 354 mg
25	木	パンフキンパン きのこのスープ メソチカツ ごぼうサラダ	ぶたにく とうふ きゅうり とりにく	牛乳	かぼちゃ えのきだけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	かぼちゃ えのきだけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	パン でんぷん	あぶら	1kg - 603 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.6 g 糖質 2.7 g 加ゆA 354 mg
26	金	えんどうごはん 大根のみそ汁 豚焼き 煮ひたし	みそ たまご うすあげ	わかめ ひじき 牛乳	えんどう たまねぎ だいごん にんにく ねぎ ごまつな	えんどう たまねぎ だいごん にんにく ねぎ ごまつな	ごはん しょうが さとう	あぶら	1kg - 648 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.9 g 糖質 1.4 g 加ゆA 301 mg
29	月	ごはん けんちん汁 豚肉と野菜のみそ炒め 紫もチツナス	あつあげ ぶたにく みそ	牛乳	ごぼう だいごん にんにく ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ	ごぼう だいごん にんにく ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん さとう	あぶら	1kg - 626 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.6 g 糖質 2.4 g 加ゆA 269 mg
30	火	ごはん コンソメスープ サーモンのカツ焼き FLツツンサラダ	ベーコン さけ (鰯) ちくわ	牛乳	もやし にんにく たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり とろろこし	もやし にんにく たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり とろろこし	ごはん さとう	あぶら	1kg - 612 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.0 g 糖質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g 加ゆA 273 mg