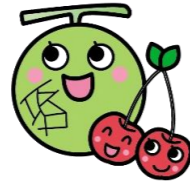


令和2年度

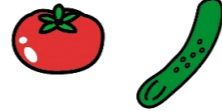


# 6月 こんだてひょう

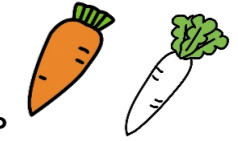


境町立学校給食センター

8日(月) ~ 12日(金)



今週の給食は、簡易給食です。通常給食を開始するための準備期間です。  
特に野菜などが不足していますので、各家庭での摂取をよろしくお願いします。



日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂		
8	月	ごはん とりそぼろ	とりにく				ごはん さとう	576	17.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かにしゅうまい (2, 3)	かに すりみ			たまねぎ	ごむぎこ	719	21.1	
		さんしょくはなゼリー				もも りんご	さとう			
9	火	コッパン はちみつ&マーガリン					コッパン はちみつ	マーガリン	659	21.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		サーモンタルフライ	さけ				パンこ	あぶら	755	23.9
		れいとうパン			パインアップル		さとう			
10	水	せきはん ごましお					せきはん	ごま	558	17.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ささかまのさしまちやあげ (1, 2)	ささかまぼこ				ごむぎこ	あぶら	694	22.2
		もものゼリー			もも		さとう			
11	木	メロンパン					メロンパン		642	20.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ほたてふうみフライ (2, 3)	ほたて すりみ				パンこ ごむぎこ	あぶら	773	24.0
		かたぬきチーズ		チーズ						
12	金	ごはん こんぶのつくだに		こんぶ			ごはん さとう		603	20.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さばのみそに	さば みそ				さとう		765	25.9
		アップルコンポート			りんご		さとう			

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりません。

**給食の前には、必ず手を洗いましょう。**

バランスのよい食事をしましょう



エネルギーとたんぱく質は、  
上段→小学校 中学年  
(3, 4年生)  
下段→中学生の量になります。