



# 6がつのこんだて



令和2年5月27日 渋谷区立中幡小学校

日	こんだてめい	牛乳	きいろのしょくひん ねつやちからになる	あかのしょくひん ちやにくなる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	エネルギー たんぱくしつ
8(月) 9(火)	ハヤシライス マセドアンサラダ	○	こめ、げんまい、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	658 kcal 17.8 g
10(水)	さげごはん ごもくどうふ もやしとわかめのごましょうゆ	○	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、とうふ、わかめ	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、ぶなしめじ、ねぎ、もやし	609 kcal 29.4 g
11(木) 12(金)	シーフードピラフ ガンボスープ さつぱりポテトサラダ	○	こめ、あぶら、バター、オリーブオイル、こむぎこ、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、えび、ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、あかピーマン、セロリ、トマト、オクラ、とうもろこし、きゅうり	589 kcal 20.7 g
15(月) 16(火)	さんさいおこわ まめあじのなんばんづけ だいこんのみそしる	○	こめ、さとう、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、まめあじ、わかめ、みそ	ほししいたけ、きくらげ、にんじん、ぜんまい、わらび、たけのこ、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、だいこん	614 kcal 23.1 g
17(水)	おやこどん かぶのみそしる すのもの	○	こめ、げんまい、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、あぶらあげ、みそ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、グリーンピース、ぶなしめじ、かぶ、ねぎ、きゅうり、とうもろこし	682 kcal 30.7 g
18(木) 19(金)	あなごちらし じゃがいものみそしる きりほしだいこんのサラダ	○	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、あなご、たまご、のり、あぶらあげ、わかめ、みそ	ほししいたけ、かんぴょう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ねぎ、きりほしだいこん、きゅうり	593 kcal 24.1 g
22(月) 23(火)	チキンライス キャベツとコーンのクリームスープ オレンジゼリー	○	こめ、あぶら、さとう、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし、オレンジジュース	615 kcal 17.6 g
24(水)	ぶたどん ちゅうかスープ わかさぎのいそべあげ	○	こめ、げんまい、あぶら、いとこんにやく、さとう、ごまあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、わかさぎ、あおのり、たまご	しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ、たけのこ、はくさい、きくらげ、とうもろこし、こまつな	720 kcal 33.4 g
25(木) 26(金)	わかめごはん にくじゃが はるさめサラダ	○	こめ、あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう、はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ピーマン、もやし、きゅうり、きくらげ	656 kcal 22.2 g
29(月) 30(火)	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ みかんぎゅうにゅうかんてん	○	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、チーズ、ツナ、こなかんてん	パセリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、レモン、キャベツ、きゅうり、みかん	722 kcal 23.7 g

※食材の購入、その他の理由により献立が変更となることがあります。  
 ※栄養価は中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の値となります。  
 ※こちらの献立は、分散登校が6月30日まで継続した場合の献立です。  
 ※アレルギー対応のご家庭に5月に確認していただいた献立表と日程が変わっています。ご注意ください。

## 給食が始まります！

いよいよ6月8日(月)より給食が始まります。給食の献立は、登校するクラスに合わせ、月・火/木・金曜日で同じ献立となります。調理については、「学校給食衛生管理基準」に基づき、徹底した衛生管理のもと行います。給食時間は、以下のような対応を行ってまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。

### 〈給食時間〉

- 配膳時は全員マスクを着用し、事前に手洗いを行わせます。配膳時から片付け終了まで、原則会話をせず、前を向いて給食を食べます。分散登校期間中の配膳は、教員が行います。
- 食器を片付けた後、すぐに手洗いを行わせます。
- 配膳は担当教員が行うので、共有のトングやお玉など児童が食事中にさわることはありません。

### 〈給食調理〉

- 給食室内は、全て次亜塩素酸ナトリウムで消毒を行っています。
- 食器や器具などは、洗浄後、熱風消毒を行っています。



## 6月 給食目標 「よくかんで食べよう！」

みなさんは、いつもよくかんで食べていますか。6月の給食目標は、「よくかんで食べよう！」です。しかし、1食の中でよくかんで食べることを意識し続けるのは、なかなか難しいことです。そこで、みなさんには「よくかむこと」ではなく、「よく味わうこと」を意識して食べてほしいと思います。よく味わって食べると、自然とよくかむようになります。しばらくの間、給食の時間も黒板の方を向き、静かに食べます。これはどんな味がするかな、どんな香りがするかなと考えながら食べると、楽しいです。今までのように、お友達とお話をしながら、給食を食べることはできませんが、味わって給食を食べて、新しい発見のある楽しい時間にしてほしいと思います。

### 〈味わって食べるってどうするの？〉

どんな味がするかな(あまい、酸っぱい、しょっぱいなど)、どんな香りがするかな(あまい香り、酸っぱい香り、トマトのような香り、しょうゆのような香りなど)、どんな食感がするかな(シャキシャキ、カリカリ、サクサクなど)を考えながら食べると、味わって食べられます。