



令和2年度 6月給食予定献立表

さいたま市立常盤北小学校

日	曜	こんだて			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく しつ (g)
		主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉 卵・豆	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ くだもの	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂類	
1	月				ぎゅうにゅう						138 6.8
2	火			1日から5日は ぎゅうにゅうのみです	ぎゅうにゅう						
3	水				ぎゅうにゅう						
4	木				ぎゅうにゅう						
5	金				ぎゅうにゅう						
8	月	おむすび うめ1こ				ぎゅうにゅう のり		うめ		こめ	
9	火	デニッシュペストリー		8日から12日は ぎゅうにゅうとパンか おにぎり1こです	ぎゅうにゅう 乳製品				デニッシュペストリー		388 11.0
10	水	おむすび さけ1こ			ぎゅうにゅう のり さけ				こめ		293 11.1
11	木	クロワッサン			ぎゅうにゅう 乳製品				クロワッサン		340 10.3
12	金	おむすび うめ1こ			ぎゅうにゅう のり		うめ		こめ		284 9.7
15	月	くろぱん		にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ		たまねぎ にんじん はくさい こまつな		パン しらたき さとう		549 21.8
16	火	カレーピラフ		メンチカツ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり		にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム ブルーベリー		こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう		555 20.9
17	水	ソフトフランスパン いちごジャム		クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ		たまねぎ にんじん マッシュルー ム グリンピース いちご		パン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう		568 23.9
18	木	とりごぼうごはん		あじフライ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ だいず とりにく		にんじん ごぼう しめじ		こめ あぶら さとう ぱんこ こむぎこ		585 26.2
19	金	こどもパン		チーズハンバーグマッシュルームソース かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご チーズ とうにゅう		たまねぎ マッシュルーム かぼ ちゃ		パン あぶら さとう パンこ		634 29.8
22	月	ポテトピラフ		とりにくのコーンフレークやき れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ		パセリ みかん		こめ じゃがいも バター あぶら コーンフレーク エッグケアマヨネーズ		625 25.4
23	火	デニッシュペストリー		ポークシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく		たまねぎ にんじん かぶ セロリ にんにく		パン あぶら さとう じゃがいも		514 18.8
24	水	やきにくチャーハン		はるまき パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん にんにく ザーサイ しょうが ながねぎ こまつな パイン たけのこ		こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ オイスターソース		582 18.4
25	木	ココアあげぱん		とうふのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく		にんじん たまねぎ ちんげんさい だいこん		パン さとう あぶら かたくりこ ココア		618 24.3
26	金	ドリア		れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ生クリーム		にんじん コーン たまねぎ みか ん マッシュルーム		こめ さとう あぶら バター こむぎこ		713 24.3
29	月	ガーリックフランス		ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん パセリ かぶ セロリ たまねぎ キャベツ にんにく		パン あぶら じゃがいも バター		522 24.9
30	火	わかめとこまつなごはん		とりにくのから揚げ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ		にんにく トマト しょうが こまつな		こめ さとう あぶら かたくりこ こめこ		528 24.7

学校も再開し学校給食も段階的におこなってまいります。学校と家庭、ともに補い合っ子どもたちの健康をまもりましょう。御協力感謝いたします。

※都合により献立を多少変更することがありますので御了承ください。





給食だより

さいたま市立 常盤北小学校
令和2年度 6月

☆まちにまった学校生活がはじまります☆

学校が再開され、新クラスでの給食も段階的に始まります。手洗いの徹底、担任等による配食、並ぶ時には間をあける、前を向いて食べるなど細心の注意を払っていきます。

学校給食は、成長期の子どもたちに、食生活に関する知識や理解を深めていくことを始め、心の交流の場としても大きな意義をもっています。また、望ましい食習慣の形成には、家庭における毎日の食事が大変重要になってきます。子どもたちが健康に過ごせるように、家庭、地域、学校との連携を大切にしていきたいと思えます。御家庭におかれましても、一層の御理解と御協力をお願いいたします。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	 <p>(学校給食法より)</p>

給食費と回数

- 給食費は、1か月4,380円です。(年11回徴収・1食260円) ※1年生は、4月のみ3,080円です。
- 給食費は全て食材料費に使用します。(人件費・設備費・水道代・光熱費は公費負担)
- 中止になった給食の回数分の給食費の調整は年度末におこなう予定です。
- 給食費の減額は、連続5日を越えて欠食の場合に、届け出の翌々日からとなります。連続5日以内の欠食は減額しません。予定がありましたら、発注の都合上、早めにお知らせください。

給食の身じたくをととのえましよう

- ①帽子から髪の毛が出ないようにする
- ②マスクは鼻と口を覆うようにする
- ③つめは短くきっておく
- ④手は石けんで洗い、きれいなハンカチでふく
- ⑤きれいな白衣や帽子を着る

