６月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	食品名 血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞ kcal	たんぱく質 %	脂質 %
8	月	キムチ チャーハン		竹輪の磯辺揚げ	豚肉　牛乳　竹輪 青のり	米　大麦　油　ごま油 砂糖　小麦粉	人参　ピーマン　キムチ	780	15.9	29.9
9	火	焼きそば		ベークドポテト	豚肉　牛乳	油　中華めん　じゃがいも	人参　玉ねぎ　筍　椎茸　キャベツピーマン	759	17.1	29.6
10	水	ツナカレー ピラフ		ローストチキン 野菜ソテー	まぐろ（油漬）　牛乳 鶏肉	米　油　砂糖	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　グリンピース（冷凍）　にんにく　キャベツ ピーマン　しめじ	698	17.7	35.3
11	木	黒砂糖 コッペパン		ポテトグラタン いんげんとコーンのソテー	牛乳　鶏肉　生クリーム　チーズ	黒砂糖パン　油　じゃがいも　小麦粉　バター	玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ　さやいんげん　コーン缶	793	15.3	32.8
12	金	ご飯		魚の竜田揚げ 豚肉とキャベツの炒め物	牛乳　鮭　豚肉	米　でん粉　油　砂糖	キャベツ　人参　にらねぎ	746	18.1	25.7
15	月	ご飯		味噌チキンカツ ひじきの炒め煮	牛乳　鶏肉　味噌　油揚げ　ひじき　だし削り節　竹輪	米　小麦粉　パン粉 油　砂糖	人参　冷凍いんげん	855	15.2	30.3
16	火	焼きうどん		じゃが芋のから揚げ	豚肉　かつお節　牛乳	油　うどん　じゃがいも	人参　玉ねぎ　キャベツ　椎茸　さやえんどう	710	16.4	35.1
17	水	ご飯 ホイコーロー		切干大根の炒め煮	豚肉　味噌　牛乳　さつま揚げ	米　油　砂糖　でん粉	生姜　にんにく　玉ねぎ　人参　キャベツ しめじ　椎茸　ピーマン　切り干し大根　さやいんげん	772	15.8	25.6
18	木	ご飯		鯖の文化干し 野菜の五目炒め	牛乳　塩さば　鶏肉	米　はるさめ　油　砂糖	生姜　椎茸　人参 キャベツ　ピーマン	783	17.3	29.4
19	金	ご飯		生揚げの野菜炒め ゴマポテト	牛乳　生揚げ　豚肉	米　砂糖　油　ごま油 じゃがいも　ごま	生姜　人参　玉ねぎ 椎茸　筍　にら	886	17.1	29.1
22	月	バンズパン		ツナコロッケ 鶏肉入り野菜ソテー	牛乳　まぐろ（油漬） 卵　鶏肉	バンズパン　じゃがいも　マッシュポテト バター　小麦粉　パン粉　油	玉ねぎ　レモン　もやし　キャベツ　ピーマン　しめじ	778	15.7	36.1
23	火	大豆ご飯		鶏の唐揚げ 五目きんぴら	大豆　牛乳　鶏肉	米　もち米　でん粉 油　ごま油　じゃがいも　糸こんにゃく　砂糖　ごま	人参　椎茸　にんにく 生姜　ごぼう　蓮根	804	15.6	29.2
24	水	ご飯		魚の味噌ソースかけ セロリ入り野菜炒め	牛乳　さば　味噌　豚肉	米　砂糖　でん粉　ごま　油	セロリー　キャベツ もやし　人参	750	17.0	28.6
25	木	スパゲッティ ナポリタン		じゃがバタコーン	ベーコン　豚肉　チーズ　牛乳	スパゲッティ　油　バター　じゃがいも	人参　玉ねぎ　マッシュルーム　ピーマン コーン缶	762	15.5	33.1
26	金	ご飯		魚の東煮 野菜のオイスターソース炒め	牛乳　鰆　豚肉　味噌	米　でん粉　油　砂糖 ごま　ごま油	にんにく　人参　しめじ　キャベツ　ピーマン　もやし	761	16.2	27.3
29	月	鮭ご飯		揚げ餃子 もやしと青菜のソテー	昆布　鮭　牛乳　豚挽き肉	米　ごま　ぎょうざの皮　油　バター	にんにく　生姜　にら キャベツ　ねぎ　もやし　小松菜　しめじ	758	16.9	29.1
30	火	焼き ホットドッグ		じゃが芋とピーマンの線切り炒め ボイル野菜	ウインナー　牛乳　鶏肉	コッペパン　油　じゃがいも	ピーマン　人参　キャベツ	719	15.7	37.8

保護者の皆様へ

中野中学校の給食提供につきましては、まずは安全を第一に行って参ります。

・給食前の手洗いの徹底
・向き合って食事をすることがないよう、正面を向いて静かに食べることの徹底
・分散登校により、教室で少人数での給食提供
・配膳時の感染防止のため、配膳を伴わない<u>フードパックでの対応</u>

・<u>品数を減らした簡易給食方法</u>
・子どもたちが直接手を使って喫食するものや、飛沫が飛ぶ可能性のある果物等の提供の見合わせ

等、リスク軽減のための取り組みをして参ります。

分散登校により給食も二回に分けて子どもたちへ提供する形となり、約４００食の給食を毎日フードパックへ詰める作業があります。この期間は給食室での作業の安全性を考慮し、アレルギー食材の除去対応を行わず、アレルギー食材を使わない献立に変更し、代わりの食材の分量を増やす対応をさせて頂いておりますので、ご了承ください。（一部お弁当対応）

簡易給食では通常の給食とは異なり、感染症の感染防止を第一に、その次に栄養や献立面を考えており、学校給食摂取基準を満たしていない状態です。
今月は学校給食の慣らし期間として安全を第一に給食提供を行い、**<u>段階的</u>**に通常の給食方法へ戻せるよう取り組んで参りますのでよろしくお願いいたします。

	ｴﾈﾙｷﾞ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	771	16.4	30.8	320	94	2.3	3.5	201	0.5	0.59	35	2.6	4.2
1食当たり基準量		13～20	20～30										