



# 6月予定献立表

《今月のめあて》

てをきれいにあらおう！



令和2年度 6月

給食回数 12 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
15 月	ごはん さけのさいきょうやき キャベツのあまずしいため	○	さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	キャベツ もやし にんじん	<p><b>お知らせ</b></p> <p>○新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮した献立になっています。 ○手洗い後、アルコール消毒をして配膳をします。 ○手を使って食べる献立にはペーパータオルを配布します。</p> <p><b>22日(月)1年生給食開始</b></p> <p>いよいよ、初めての学校給食です。給食の準備に慣れないうちは、栄養士・調理員がお手伝いをします。</p> <p><b>「地場産カレーの日」 26日(金)夏野菜カレー</b></p> <p>市内の学校給食で共通して「地場産野菜」を主に使用した、夏野菜たっぷりのカレーを提供します。</p> <p><b>30日(火)世界の給食</b></p> <p>『ペルー共和国の料理』じゃがいも、トマト、かぼちゃ等、ペルーが原産の作物を多く取り入れ、ペルーで昔から食べられている家庭料理をつくります。</p>
16 火	きなこあげパン アスパラのマカロニシチュー ジャーマンポテト	○	きなこ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら レバーソーセージ	パン なたねあぶら さとう シェルマカロニ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ グリーンアスパラ パセリ	
17 水	ソースやきそば ぼうぎょうざ ミニトマト	○	ぶたにく あおりのり だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら にんにくしょうが はくさい ながねぎ ほしいいたけ ミニトマト	
18 木	きんときまめのおこわ とりのしおレモンからあげ ゆばいりにびたし	○	きんときまめ とりにく ゆば だしけずり こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	もちごめ さとう ごま でんぶん こむぎこ なたねあぶら	レモン にんにく キャベツ こまつな にんじん	
19 金	ピピンパ(ごはん・やさい・にく) メロン	○	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん メロン	
22 月	ごはん めかじきのごまがらめ こまつなとじゃがいものそぼろあん	○	めかじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが こまつな たまねぎ にんじん	
23 火	なすとトマトのスパゲッティ (トマトソース・スパゲッティ) とうもろこし 【市内産とれたてとうもろこしです】	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら なたねあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ なすとトマト にんじん にんにく トマトピューレ パセリ とうもろこし	
24 水	セルフサンド (かかわおれパン みそチキン) ミニトマト ビーンズグラッセ	○	とりにく みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん あぶら バター	ミニトマト	
25 木	タコピラフ ピーマンのにくづめ えだまめ	○	たこ ベーコン ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ オリーブあぶら こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんにく パセリ ピーマン にんじん えだまめ	
26 金	なつやさいカレー ポイルやさい ポンズドレッシング すいか 【地場産 夏野菜カレーの日です】	○	ぶたにく とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう なたねあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく かぼちゃ なす キャベツ こまつな もやし ホールコーン おくら ゆず すいか	
29 月	みなみうおぬまごはん うめちりめんふりかけ さばのみそやき いんげんのごまあえ	○	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおりのり さば みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら こんにやく しろすりごま ごまあぶら	うめしょうが さやいんげん だいずもやし にんじん	
30 火	パセリライス ロモ・サルタド (にくとやさいのいためもの) ピカロネス(かぼちゃのドーナツ) ヨーグルト	ヨ	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ さつまいも なたねあぶら	パセリ ホールトマト たまねぎ あかピーマン にんにく かぼちゃ	

○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。

## 手をきれいに洗いましょう

手はさまざまなものに触れるため、細菌や汚れなどがつきやすいので手をきちんと洗うことは、病気を防ぐためにもとても大切です。せっけんを使って、ていねいに洗うようにしましょう！

**こんな時は忘れずに!**

外から帰った時 食事の前

トイレの後 動物を触った後

### 手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
  - せっけんをつけて十分に泡立てる
  - 手のひらを合わせてこすり洗う
  - 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
  - 指の間、指先(爪の間)を洗う
  - 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
  - 流水でせっけんを十分に洗い流す
  - 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる
-