

6月予定献立表

令和2年度

今月のめあて てをきれいにあらおう

給食回数 12回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
15	月	ごはん まつかぜやき うちめいりやさいソテー	オ	とりにく とうふ ひじき みそ うちまめ ちりめんじゃこ	こめ でんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな ホールコーン みかんジュース	食は生きる源です。たくさん食べて暑さに負けない体を作りましょう。
16	火	チャーハン いかとえびのチリソース じゃこいりいとこんソテー	○	ぶたにく いか えび ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶん こんにやく	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが さやいんげん	
17	水	はいがまるパン しんじゃがスープに チキンカツ ちゅうのうソース キャベツソテー	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく レモン	25日とうもろこし 市内の農家さんが 丹精込めて育てたとうもろこしです。みずみずしいおいしさを届けるために、早朝に収穫し、調理場で皮をむいて茹でてお出します。
18	木	あわごはん さばのこうみやき きんぴらどうふ	○	さば みそ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	
19	金	おやこどん きゅうりとだいこんのかわりづけ すいか	○	とりにく なまあげ たまご だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな きゅうり だいこん しょうが すいか	
22	月	ごはん ふりかけ ししゃもやき ゴーヤチャンプルー	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおりの ししゃも とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん にがうり たまねぎ	★初めての給食★ 22日一年生の給食が始まります。
23	火	エビとやさいのピラフ ポイルウィンナー チリコンカン	○	えび レバーソーセージ きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム にんにく ホールトマト	
24	水	ガーリックパン ポークシチュー ソーセージとキャベツソテー	○	ぶたにく きんときまめ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ こまつな レモン	26日夏野菜カレー 地場産のじゃがいも・トマト・いんげん・ズッキーニなどの夏野菜を使ったカレーです。 今日は武蔵野市内の全小学校で統一メニューです。
25	木	ジャージャーめん ブロッコリーとキャベツの オイスターいため とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
26	金	なつやさいカレー ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ ぶら さとう こんにやく ドレッシング	さやいんげん たまねぎ にんじん トマト ズッキーニ セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
29	月	あわごはん うめひじきふりかけ とりのさいきょうやき にくじゃが	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおりの とりにく みそ ぶたにく だしけずり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく	うめ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	
30	火	チキンライス オムレツ ミックスフルーツ	○	とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん ミックスフルーツ	

牛乳らんー ○…牛乳 オ…みかんジュース

都合により食品を変更することがあります。

《今月の献立について》

- ★新型コロナウイルスによる感染防止に配慮した献立、配食しやすいメニューを取り入れています。
- ★1年生の給食開始時に調理場の調理員が配膳のお手伝いをします。
- ★手で食べるパンなどにはペーパータオルを付けます。
- ★手洗い後、アルコール消毒をして配膳をします。



手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗いする
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる