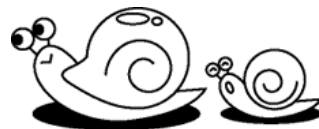




6月予定献立表

《今月のめあて》

てをせっけんできれいにあらおう



令和2年度 6月

給食回数

12 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			ワンポイント
			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	ピザホットサンド コーンチャウダー	○	ベーコン チーズ ウインナー ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ ピーマン クリームコーン にんじん チンゲンさい セロリ	いよいよ給食が始まります。 配りやすい簡単な献立から スタートです。
16 火	じゃごごはん つつみあげ やさいのソテー	○	ちりめんじゃこ チーズ ウインナー いか ぎゅうにゅう	こめ ていアミロースまい はるまきのかわ あぶら	にんじん しそ キャベツ もやし たまねぎ こまつな にんにく	つつみあげは、ウインナーと チーズとしそを春巻きの皮で 包んで揚げます。
17 水	やきそばチンジャオロースー がんものふくめに	○	ぶたにく がんもどき だしけずり ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ たけのこ もやし にんじん	ピーマンが苦手な子も食べ られるよう、苦くないように炒 めます。
18 木	あおなごはん しろみぎかなのからあげ にんじんしりしり	○	とりにく メルルーサ ツナ たまご ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん	たかな しょうが にんじん	にんじんしりしりは沖縄の郷 土料理。千切りにしたにんじ んの炒め物です。
19 金	マーボーなすどん やさしいソテー	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな	なすはこれから旬でおいし い季節です。
22 月	ぱっくりドッグ コーンシチュー	○	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	キャベツ にんじん クリームコーン たまねぎ セロリ	1年生の給食が始まります。
23 火	げんまいいりごはん いなりやき ハムのおんやさい	ヨ	あぶらあげ ぶたにく とりにく ひじき みそ ハム ヨーグルト	こめ げんまい でんぶん しらたき あぶら	ながねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし	いなり焼きは、油揚げにひき 肉やひじきなどの具をつめて 焼いて作ります。
24 水	あげパン カンジャスー	○	とりにく とりがら ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら げんまい じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ チンゲンさい にんにく	カンジャスーは、ポルトガ ルなどで食べられているお 米入りチキンスープです。
25 木	うめわかごはん やきメンチカツ やさいソテー	○	わかめ しらすぼし ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ パンこ こむぎこ あぶら	うめぼし たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし しょうが	メンチカツには、玉ねぎ・にん じん・キャベツなど野菜が たっぷり入ります。
26 金	カレーライス とうもろこし	○	ぶたにく ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パター	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 トマト とうもろこし	市内産の朝どりとうもろこし です。とれたては甘くてみず みずしいです。お楽しみに！
29 月	わふうスパゲティ バイクドチーズケーキ	○	ぶたにく ベーコン たまご クリームチーズ なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら パター さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ しょうが にんにく	手作りのチーズケーキです。 レモンを加えてさっぱりとした 甘さに仕上げます。
30 火	むぎごはん メルルーサのなんばんづけ やさいとこんにやくのいためもの	○	メルルーサ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん あぶら さとう しらたき	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーン しょうが	メルルーサは、たらに似た白 身のお魚です。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

* 材料の調達等の都合により、多少の変更が生じることがあります。

《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。

★給食室の調理員が配膳のお手伝いをします。

★手洗い後、アルコール消毒をし、手袋をして配膳をします。



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
- 手のひらを含わせてこすり洗う
- 手のひらと手の甲を含わせてこすり洗う
- 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

