






# 6月 給食だより



ようやく6月1日(月)から給食が始まります。学校給食でも今まで以上に安全・安心な給食を提供できるように、衛生管理に気をつけて、子どもたちにこれからも楽しみにしてもらえそうな給食を目指してがんばります。

給食だよりでは今年度も給食の内容や地元でとれる旬の地場産物のことなど、食に関する話題をお知らせしていきたいと思えます。

## 白山市の学校給食

<p><b>料理や食品</b></p> <p>栄養のバランスや子どもたちの好み、季節のことなどを考えて、調理方法や料理の組み合わせを工夫しています。</p> 	<p><b>新鮮な地場産物</b></p> <p>小松菜、にんじん、ねぎ等、白山市を中心に地元でとれる新鮮な食材を取り入れ、地場産物のよさを子どもたちに伝えています。</p> 	<p><b>味付けの工夫</b></p> <p>だしは昆布や煮干しなどの天然のものを使い、味付けはうす味にしています。子どもたちに本物の味、素材の味を伝えています。</p> 
<p><b>白山のめぐみん給食</b></p> <p>今年度も白山市の旬の食材をとりあげた献立が登場します。まさに白山の恵みをうけた白山市ならではの食材を紹介しますよ。</p> 		<p><b>日本の味「和食」</b></p> <p>日本型食生活を見直し、海藻、豆、魚、乾物等の食材を献立に取り入れながら、郷土料理や行事食など日本の食文化を伝えています。</p> 
<p><b>絵本・お祭り給食</b></p> <p>毎月、全国各地のお祭りとその土地の郷土料理とあわせて紹介します。絵本から飛び出した料理も登場します。(予定)</p> 	<p><b>手作りを中心に</b></p> <p>ハンバーグやグラタンなどいろいろな料理を手作りしています。手はかかってもひとつずつ心を込めて作っています。</p> 	<p><b>食中毒の防止</b></p> <p>原則として生では使用せず、調理した食品は中心温度計で温度管理を行う等、食中毒防止に努めています。</p> 

コロナ  
ウィルス

### 給食で気をつけるポイント

給食実施にあたっては、次のような点に配慮しながら感染予防していきます。

- 向かい合わせにならないように、一方向をむいて座ります。
- 給食前の手洗いと給食後の手洗いを徹底します。
- 給食当番の健康チェックを行います。
- 開始当初は、配膳が最少人数で行えるように献立内容を配慮しています。



給食以外でも手洗いをする回数が増えていきます。ハンカチは複数枚持たせていただくか、大きめのタオルでの対応をお願いいたします。

# 6月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー タンパク質 脂肪
			ちにくほねになる		体のちようしをととのえる				わつちがらになる		
			1群	2群	3群	4群		5群	6群		
1	月	妻ごはん 牛乳 カレーライス	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ			米 麦 じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター カレールウ	797 20.7 27.3
2	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりのちゅうかづけ	ぶた肉 大豆ミート もめん豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ほしいたけ	たけのこ ねぎ きゅうり		米 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	601 24.6 17.1
3	水	妻ごはん 牛乳 ソースカツ丼 みそ汁	ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ えのき			米 麦 さとう パンこ てんぷらこ じゃがいも	あぶら ごま	713 26.3 23.6
4	木	ごはん 牛乳 ミートローフ 野菜のスープ煮	牛肉 ぶた肉 フランクフルト 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	セロリ たまねぎ しめじ キャベツ	コーン		フオカッチャ さとう パン粉 じゃがいも	あぶら オリーブ油	604 30.5 24.6
5	金	妻ごはん 牛乳 ホイコーロー とうふとたまごのスープ	ぶた肉 きめ豆腐 とり肉 たまご	牛乳	にんじん おおピーマン ごまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	にんにく しょうが		米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま	643 28.3 19.8
8	月	妻ごはん 牛乳 ハヤシライス フルーツふるふるゼリー	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ みかん缶 パイン缶 黄もも缶			米 麦 じゃがいも ごむぎこ さとう ゼリー	あぶら バター 生クリーム	783 20.5 23.4
9	火	ごはん 梅干し 牛乳 さばのしょうが煮 豚汁	さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ うめぼし ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん なめこ		米 じゃがいも さとう		691 25.8 24.2
10	水	ちらしずし 牛乳 鰻のたつた揚げ すまし汁	とり肉 たまご きめ豆腐 あさり	牛乳	にんじん なのはな	しょうが かんぴょう たけのこ 干しいたけ	えだまめ えのきだけ		米 さとう かたくりこ てまりふ	あぶら	696 28.5 20.5
11	木	ごはん 牛乳 酢豚 たまごレタスのスープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ぶなしめじ レタス		米 さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	あぶら ごま油	626 29.8 18.0
12	金	ごはん 牛乳 ちくわチーズ天ぷら 即席漬け 新じゃがいものそぼろ煮	ちくわ 牛肉 ぶた肉	牛乳 チーズ 青のりこ こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ			米 さとう てんぷら粉 じゃがいも こんにゃくかたくりこ	あぶら	675 23.2 18.9
15	月	ごはん 牛乳 ミートグラタン ミニトマト たまごスープ	たまご ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	ミニトマト にんじん ごまつな パセリ・トマト	にんにく たまねぎ			米 マカロニ パン粉 かたくりこ	あぶら デミグラスソース	711 49.2 22.0
16	火	ごはん 牛乳 千草焼き 切り干し大根炒り煮 みそ汁	とり肉 みそ たまご 大豆 さつまあげ うすあげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ きりぼし大根 ねぎ		米 さとう じゃがいも	ごま油 あぶら	635 25.6 17.4	
17	水	ごはん 牛乳 フライドチキン 中華あえ 塩ラーメン	とり肉 ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく キャベツ	コーン ねぎ		米 ラーメン かたくりこ 米粉 さとう	あぶら ごま ごま油	746 31.0 25.6
18日(木) 満足で給食はありません。お弁当をお願いします。											
19日(金) 満足で給食はありません。お弁当をお願いします。											
22	月	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め けんちん汁 キャンディーチーズ	ぶた肉・とり肉 うすあげ もめん豆腐 ほうばみそ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ	キャベツ ごぼう ねぎ		米 さとう かたくりこ	あぶら	654 28.6 20.9
23	火	揚げパン 牛乳 チキンとコーンのサラダ カレースープ煮	きなこ とり肉 ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく しめじ		コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	油 カレールウ	603 24.5 24.9
24	水	牛肉どんぶり 牛乳 もやしのごまあえ わかめのみそ汁	牛肉 かまぼこ みそ あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし ごぼう	キャベツ		米 もち麦 さとう こんにゃく かたくりこ	あぶら ごま	654 27.5 19.9
25	木	ごはん 牛乳 さんみ焼き ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ	さつまあげ とり肉 こや豆腐 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん ゆかり粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり		米 しらたき かたくりこ さとう くるまふ	あぶら	625 28.1 15.8
26	金	大豆わかめごはん 牛乳 ハムカツ ケチャップソース はりはり漬け めった汁	大豆 ハム とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ きりぼし大根 ねぎ		米 麦 パン粉 さとう てんぷら粉 じゃがいも	あぶら ごま ごま油	642 25.1 17.6	
29	月	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き にんじんグラッセ やさしいスープ	さけ みそ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ			米 じゃがいも パンこ	オリーブ油 バター たまごしいヨネーズ	639 23.5 20.3
30	火	妻ごはん 牛乳 ドライカレー フルーツヨーグルト	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 黄もも缶 バナナ ごぼう		米 麦 じゃがいも レンズ豆	あぶら カレールウ	750 25.4 20.0