

6月 分割登校献立予定表

足立区立六月中学校
校長 塚原 洋
栄養士 青木 八重子

日 曜日	牛 乳	主 食	副菜・汁物	食 品 の 働 き		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
4 木		カレーライス	カリカリ大豆のサラダ	豚肉 大豆 粉チーズ	米 ジャガイモ 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 ごま油 バター	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんにく 生姜
5 金		切干大根の ピンパ	中華たまごスープ	豚肉 たまご 豆腐	米 でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま	人参 小松菜 もやし 長ねぎ えのき にんにく 切干大根 コーン 生姜
8 月		鮭チャーハン	春雨スープ	豚肉 サーモン ちりめん	米 ごま 春雨 ごま油	人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ
9 火		ごはん	ふりかけ 筑前煮	鶏肉 生揚げ 粉かつお 大豆 生揚げ	米 砂糖 ごま ジャガイモ 油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 小松菜
10 水		チキン レーライス	コーンサラダ	鶏肉 粉チーズ	米 ジャガイモ 油 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく 生姜
11 木		ビーンスドッグ	ポトフ	豚肉 チーズ いんげん豆 鶏肉	パン 砂糖 ジャガイモ 油 小麦粉	人参 玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ 小松菜
12 金		サーモン マトパスタ	オニオンドレッシングサラダ	サーモン ベーコン	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン にんにく きゅうり トマト缶 生姜
15 月		鮭わかめご飯	肉じゃが	サーモン 豚肉 生揚げ 炊き込みわかめ	米 ジャガイモ 砂糖 こんにゃく 油 ごま	人参 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん
16 火		ドライカレー	キャベツスープ	豚肉 鶏肉 大豆	米 油 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 小松菜 セロリー にんにく 生姜
17 水		キムチチャーハン	もやしのスープ	豚肉 鶏肉	米 ごま 油 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 もやし 白菜キムチ
18 木		ピザドッグ	フレンチサラダ	ベーコン チーズ	パン バター 油 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし きゅうり コーン にんにく
19 金		いわしのかば焼き丼	野菜の味噌椀	いわし みそ 油揚げ	米 米粒麦 油 ジャガイモ でんぷん ごま油 小麦粉	人参 大根 大根葉 ごぼう ねぎ 生姜

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

6月4日から簡易給食が始まります。 自分が登校する日の献立を確認してください。

- ・主食と副菜・汁物の2品+牛乳を提供いたします。
- ・机は班にせず、前向きのまま食べます。
- ・手洗いを済ませたら、自分の席で静かに待ちましょう。
- ・私語をせずに、味わって食べましょう。

手洗いをしっかり行いましょう！

ウイルスや風邪を予防するためにも、食事前には【手洗い・うがい】
をしっかり行いましょう。せっけんをつけて20～30秒、指や爪の間
もしっかり洗いましょう。また、爪は伸ばさずに定期的に切るようにし
て、清潔に保てるようにしましょう。