



かんいちゅうしょく こんたてひよつ 簡易昼食 献立表

あだちくりつとねりしょうがっこう
足立区立舎人小学校

※昼食は都合により変更になる場合があります

ひづけ 日付 ようび 曜日	ぶんさんとうこう 分散登校 グループ 回数	のもの 飲み物	こんたて 献立	あかなかま 赤の仲間 【血や肉になる】 ちにく (たんぱく質・無機質)	きなかま 黄の仲間 【熱や力の元になる】 ねつちからもと (炭水化物・脂質)	みどりなかま 緑の仲間 【体の調子を整える】 からだちょうしととの (緑黄色野菜・その他の野菜)	エネルギー たんぱく質 （中学年）
------------------------	--------------------------------	------------	------------	---	--	--	-------------------------

かく ぶんさんとうこう か い め かんいちゅうしょく
各グループ、分散登校 **1回目(6/1~6/3)** は簡易昼食はありません

4日 (木)	A 2回目	牛乳	チキンカレー ツナサラダ	牛乳、鶏肉、ツナオイル 漬け	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、らっきょう	688 kcal 21.6 g
5日 (金)	B 2回目	牛乳	ねぎ塩豚丼 こぎつねサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ	米、ごま油、油、白ごま、でんぷん、砂糖	長ねぎ、にんにく、もやし、わけぎ、たまねぎ、レモン、にんじん、きゅうり、キャベツ	599 kcal 23.6 g
8日 (月)	C 2回目	牛乳	キムチチャーハン 中華野菜スープ	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、とうふ	米、ごま油	はくさいキムチ、ピーマン、しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲン菜	529 kcal 21.7 g
9日 (火)	A 3回目	牛乳	ミートソーススパゲッティ パリパリポテトサラダ	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり	625 kcal 22.8 g
10日 (水)	B 3回目	牛乳	チキンカレー ツナサラダ	牛乳、鶏肉、ツナオイル 漬け	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、らっきょう	688 kcal 21.6 g
11日 (木)	C 3回目	牛乳	ねぎ塩豚丼 こぎつねサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ	米、ごま油、油、白ごま、でんぷん、砂糖	長ねぎ、にんにく、もやし、わけぎ、たまねぎ、レモン、にんじん、きゅうり、キャベツ	599 kcal 23.6 g
12日 (金)	A 4回目	牛乳	キムチチャーハン 中華野菜スープ	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、とうふ	米、ごま油	はくさいキムチ、ピーマン、しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲン菜	529 kcal 21.7 g
15日 (月)	B 4回目	牛乳	ミートソーススパゲッティ パリパリポテトサラダ	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり	625 kcal 22.8 g
16日 (火)	C 4回目	牛乳	チキンカレー ツナサラダ	牛乳、鶏肉、ツナオイル 漬け	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、らっきょう	688 kcal 21.6 g
17日 (水)	A 5回目	牛乳	ねぎ塩豚丼 こぎつねサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ	米、ごま油、油、白ごま、でんぷん、砂糖	長ねぎ、にんにく、もやし、わけぎ、たまねぎ、レモン、にんじん、きゅうり、キャベツ	599 kcal 23.6 g
18日 (木)	B 5回目	牛乳	キムチチャーハン 中華野菜スープ	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、とうふ	米、ごま油	はくさいキムチ、ピーマン、しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲン菜	529 kcal 21.7 g
19日 (金)	C 5回目	牛乳	ミートソーススパゲッティ パリパリポテトサラダ	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり	625 kcal 22.8 g

★栄養価のめやす★ ・エネルギー:585~715kcal ・たんぱく質:22~32g

※中学年の基準量で表示しています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍した値が栄養価のめやすになります。

手の洗い方

手をしっかりと洗ってから、
給食を食べましょう！

★手を洗った後は、顔や頭はさわらないようにしましょう！



1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。	4		指と指の間を洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。	5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすって洗いましょう。	6		手首まで忘れずに洗いましょう。