

ひにあ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなる (あか)	おもにエネルギーの もとなる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる (みどり)	エネルギー たんぱく えんぶん	ひとくちメモ
1 (月)	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	ごはん じゃがいも ごむぎこ パター あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく トマトピューレ	650 20.4 1.8	<p>&lt;生活リズムを整えよう&gt; 3月から学校が休みの日が多く、家で過ごすことが多かったと思いますが、早寝・早起きをして、朝・昼・夕のごはんをしっかり食べていましたか？休みが長くなると、生活リズムが乱れやすくなります。今日から給食も始まります。元気に学校生活を送れるよう、生活リズムを整えましょう。まずは早起きして、朝ごはんを食べることから始めましょう。</p> <p>&lt;歯と口の健康週間&gt; 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は生きていくうえでとても大切です。虫歯の予防には、よく噛んだり、時間を決めて食べることも大切です。食後のていねいな歯みがきが一番大事です。それは虫歯の原因となる食べ物のかすを歯から取り除けるからです。歯みがきをすれば気分もすっきりして、次の活動に気持ちよく取り組みます。歯ブラシを毎日乾燥させ、清潔に保つことも忘れないてください。</p> <p>&lt;コロナに負けるな！給食の時間&gt; 新型コロナウイルスはかかってから症状が出るまでの期間が長く、症状のない人もいるため、とてもやっかいな病気です。自分を守り、ほかの人にうつさないため、今、一人ひとりが気をつけなければいけません。給食の時間も同じです。いつもにも増して衛生に気をつけていただきます。また、こんなときだからこそ、食べ物や料理をよく味わい、楽しみましょう。</p> <p>&lt;お手伝いしていますか？&gt; みなさんは家でお手伝いをしていますか？食事の準備でも、手で玉ねぎの薄皮をむいたり、ピーラーで人参の皮をむいたり、ピーマンの種を取ったり、卵を割るなど、みなさんにもできるお手伝いはたくさんあります。苦手な野菜も自分が手伝ったものなら、きっととおいしく感じるとおもいます。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2 (火)	リッチパン		リッチパン		507 14.3 1.5	
	みかんジュース			みかんジュース		
	マカロニのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ		
3 (水)	ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ひじき	アルファーカーマイ あぶら	にんじん たけのこ いんげん	568 18.3 1.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミニたいやき		ミニたいやき			
4 (木)	こくとうパン		こくとうパン		582 22.6 1.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのカレーに	ぎゅうにく とうふ	ごむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう		
5 (金)	やきそば	ぶたにく はなかつお	ちゅうかさば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	457 21.7 2.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヨーグルト	ヨーグルト				
8 (月)	かみってる！GoGoどん	ぶたにく あかみそ こうやとうふ	ごはん ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん いんげん	532 20.5 1.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (火)	パインパン		パインパン		637 21.5 1.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ウインナーのスープに	ウインナー うずらたまご	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー		
10 (水)	バターライスクリームソース かけ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	アルファーカーマイ バター ごむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	675 20.2 2.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いもとこざかなスナック		いもとこざかなスナック			
11 (木)	リッチパン		リッチパン		585 18.1 1.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつくもえる！！Cスープ	ベーコン ちりめん	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ トマトジュース		
12 (金)	ソフトめんちゅうかソース	えび ぶたにく いか	ソフトめん あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ きぬさや	527 24.4 2.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじさいゼリー		あじさいゼリー			
15 (月)	マーボーどんぶり	ぶたミンチ あかみそ ぎゅうミンチ とうふ	ごはん かたくりこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ にら トマトピューレ	564 22.1 1.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (火)	こくとうパン		こくとうパン		560 19.8 1.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんこくふうスープ	とりにく	トック かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん ほししいたけ ほうれんそう はくさい		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。



## お知らせ

6月の給食費から、4月15～27日の、休校による給食停止分（普通給食9回分）を、差し引いています。

## 6月の給食費

1～6年生 3,250円

★一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、**12日**です。お忘れのないようお願いいたします。

**引き落とし日にご注意ください！！**

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる ものになる (あか)	おもにエネルギーの ものになる (き)	おもにからだのちようしを ととのえるものになる (みどり)	エネルギー たんぱく えんぶん	ひとくちメモ
17 (水)	トマトチーズリゾット	ウインナー とりにく こなチーズ	アルファーカーマイ バター	トマト たまねぎ はくさい にんじん パセリ	542 20.1 2.3	<p>＜旬の食べ物＞</p> <p>6月が旬の食材は「玉ねぎ」や「じゃがいも」「ピーマン」「きゅうり」「トマト」などです。その他、6月にはさまざまなマメ科の植物が旬を迎え、店に並びます。「絹さや」「グリーンピース」「そら豆」「スナップえんどう」みなさんの大好きな「枝豆」もそろそろ出てきますね。そのマメ科の野菜の中でも「さやいんげん」は成長が早く、1年に3度収穫ができることから、関西では「三度豆」とも呼ばれています。さやいんげんには、カロテンが多くふくまれています。カロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮膚やのどの粘膜、髪などを健康に保つ働きがあります。また、疲れやストレスに効く栄養のビタミンB群もふくまれています。給食では炊き込みごはんや煮物の色どりによく使われることの多い野菜ですが、おひたしやかき揚げにしてもおいしいです。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いちごのスティックケーキ		いちごのスティック ケーキ			
18 (木)	チーズパン		チーズパン		712 24.2 1.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ にんじん		
19 (金)	チャンポンめん	ぶたにく かまぼこ	ちゅうかさば あぶら	ほししいたけ キャベツ ねぎ にんじん もやし にんにく しょうが	496 22.8 2.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめとこんぶ	まめとこんぶ				
22 (月)	なつやさいかレー	ぎゅうにく	ごはん あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす いんげん かぼちゃ ピーマン トマト	593 17.8 2.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	リッチパン		リッチパン			
23 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			597 21.8 1.6	
	ちゅうかコーンスープ	ハム ぎゅうにゅう たまご	あぶら ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん にら		
	さばとごぼうのたきこみ	さばのオイルづけ あぶらあげ	アルファーカーマイ ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん		
24 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			506 16.3 1.6	<p>＜手をきちんと洗おう＞</p> <p>6月は気温と湿度がグッと上がり、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。食中毒の予防と、新型コロナウイルス感染症予防のため、外から帰った時、トイレに行った後、食事の前には手をしっかり洗いましょう。手には目に見えない菌がたくさんついています。指と指の間や手首など、石けんを使い、30秒程度かけて、ていねいに洗いましょう。洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。</p>
	カスタードケーキ		カスタードケーキ			
	コーンパン		コーンパン			
25 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			551 22.6 1.4	
	にくだんごスープ	ぶたミンチ ぎゅうミンチ たまご	かたくりこ はるさめ	しょうが しろねぎ にんじん キャベツ にら しめじ		
	みそうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ みそ	うどん あぶら	はくさい にんじん しろねぎ ほうれんそう		
26 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			504 21.3 3.7	
	フルーツゼリー		フルーツゼリー			
	ちゅうかどん	ぶたにく いか うすらたまご	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ		
29 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			541 23.0 1.7	<p>今までの給食の時間とは、過ごし方が違うところがたくさんあるので、最初は戸惑うかもしれませんが、これからもみんなが元気で過ごしていくためにも、力を合わせて乗り切りましょう！！</p>
	こくとうパン		こくとうパン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30 (火)	からだよろこぶ♪プチプチ スープ	ぶたにく	おおむぎ あぶら	はくさい もやし にんじん こまつな	537 18.6 0.6	

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

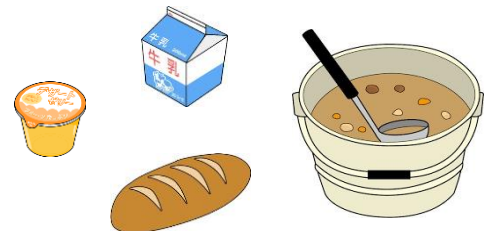
今月から給食が再開しますが、新型コロナウイルス感染予防に配慮したものとなります。対応については下記の通りです。

## ☆☆ 新型コロナウイルス感染拡大防止のための給食献立と対応について ☆☆

### 1. 給食の献立について

簡易的なものとし、1日に使用する食器は1枚のみとします。

週5日	}	週2回 (火・木) :	パ	ン・牛乳・おかず
		週1回 (月) :	ご	は ん・牛乳・ごはんにかけるおかず
		週1回 (水) :	炊き込みごはん	・牛乳・個包装のデザート類
		週1回 (金) :	麺	・牛乳・つけ汁、個包装のデザート類



### 2. 給食当番について

給食当番は配膳時に密集するのを避けるため、最小限の人数で行います。(配膳台を台ふきでふく児童と、配膳の準備をする児童の2名) 毎日必ず「給食当番チェックリスト」を行い、体調の悪い児童、手指にひどい傷のある児童、マスクがない等給食当番の服装が整っていない児童がいた場合は、その他の児童と当番を交代するようにします。教員もエプロンをします。

### 3. 給食配膳について

おかずの配膳は学級担任が行います。配膳台にトレーや食器具、主食、牛乳、おかずを並べ、児童はセルフ方式で、自分の給食は自分で取りに行きます。その際、混雑を避けるため列ごと等で順番に来ること、人との間隔を1m以上あけること、おしゃべりをしないことを事前に指導しておきます。自分の給食を取った児童は、全員がそろそろまで席に座って静かに待ちます。