

月	火						水				木		金	
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ mgRE	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g		
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~ 20%	エネルギー の20~ 30%	350	50	3	200	0.40	0.40	20	5以上	2.0 未満		
6月分 平均栄養量	599	23.6 (15.8%)	20.0 (30.0%)	297	71	2.4	132	1.05	0.64	17	3.9	2.3		

- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆12日(金)のストロベリーケーキとりんごタルトは、業者が直接学校へ配送します。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆15日(月)のハンバーグカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。
- ◆新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、交野市においても全市立学校が臨時休業となっており、アレルギーのある方について把握が困難なことから、6月のアレルギー対応食(除去食)の提供を中止させていただきます。

ちさんちしょう  
地産地消



地産地消とは、地元でとれた生産物を、地元で消費することです。新鮮で旬を味わうことができます。また、流通に経費がかからないので生産者の方にとってもうれしい効果があります。

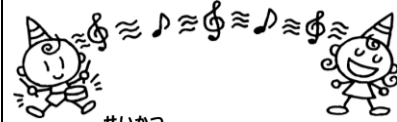
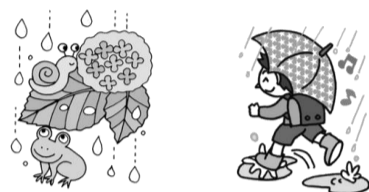
こんげつじばやさい  
今月の地場野菜



たまねぎ ジャがいも きゅうり パセリ

献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。



生活はリズムが



早寝・早起き・朝ごはん

長い休学期間が明け、学校が始まりましたね。毎日の生活リズムをとりもどしていきましょう！健康な体作りのためには規則正しい生活をすることが大切です。

8日

(小麦・乳)丸パン

9日

(小麦・乳)ブランパン

10日

(小麦・乳)黒糖パン

11日

(小麦・乳)レーズンパン

12日

(小麦・乳)丸パン

新型コロナウイルス感染防止につき、6/8~6/12までは簡易給食とさせていただきます。  
6月は全日、パン(個包装)になります。

ぶどうゼリー(40g)



かしわもち(30g)



河内晩柑(40g)



わらびもち(30g)

ストロベリーケーキ(35g)

(小学校1年生以外) 1コ



りんごタルト(35g)

(小学校1年生のみ) 1コ



(乳)牛乳

(乳)牛乳

(乳)牛乳

(乳)牛乳

(乳)牛乳

15日

(小麦・乳)ブランパン

16日

(小麦・乳)丸パン

17日

(小麦・乳)丸パン

18日

(小麦・乳)黒糖パン

19日

(小麦・乳)レーズンパン

ハンバーグ  
カレー☆

ぎゅうにく	20
レンズまめ	10
じゃがいも	30
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
ブルーベリー	8
小麦 カレールー	9
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85



みかんジュース

マーボー豆腐

豆腐	80
ぶたミンチ	25
たまねぎ	45
にんじん	20
あおねぎ	5
つちしょうが	0.8
ほししいたけ	0.5
にんにく	0.03
あかみそ	4
まめみそ	2
小麦 テンメンジャン	3
トウバンジャン	0.1
みりん	1
こしょう	0.02
小麦 こいくちしょうゆ	1
さとう	0.8
なたねあぶら	0.2
でんぷん	1
みず	8

揚げぎょうざ

小麦 あげぎょうざ	(18g×) 2コ
なたねあぶら	5.4

オニオンスープ

ベーコン	10
たまねぎ	40
キャベツ	30
セロリー	1
パセリ	0.5
ローストオニオン	10
ローリエ	0.01
やさしいイオン	15
しろワイン	1
こしょう	0.03
しお	0.5
小麦 うすくちしょうゆ	1.5
なたねあぶら	0.1
みず	85

ホキフライ

小麦 ホキフライ	(40g) 1コ
なたねあぶら	6

ホキフライにかけて  
たべてね

ハンエッグタルタルソース

④ミルメーク

うち豆のみそ汁

ぶたにく	10
あぶらあげ	5
うちまめ	5
こんにやく	10
じゃがいも	20
たまねぎ	20
にんじん	5
あおねぎ	5
みそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

赤魚のゆず香焼き

あかうおのしおやき	(30g) 1コ
なたねあぶら	0.1
おさけ	2.7
みりん	0.4
小麦 うすくちしょうゆ	1
ゆずかじゅう	1

おこげのあんかけ

ぶたにく	20
ピーマン	5
キャベツ	45
たまねぎ	15
エリンギ	10
にんじん	10
つちしょうが	0.3
たけのこ	25
にんにく	0.05
かきあぶら	0.5
チキンスープ	2.8
こしょう	0.01
しお	0.2
小麦 うすくちしょうゆ	3.5
なたねあぶら	0.2
でんぷん	1.3
みず	40

鶏肉の唐揚げ

小麦 とりにくのからあげ	(25g×) 2コ
なたねあぶら	7.5

おこげは  
あんかけに入れて  
食べましょう

おこげ

(乳)牛乳

みかんジュース

(乳)牛乳

(乳)牛乳

(乳)牛乳