

平成30年
6月分

学校給食献立表

(平成30年 6月 1日～ 6月 29日 20回)

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



さかなを食べるときは

ほねにきをつけてたべましょう。



食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。



献立表中の♡♦♣マークは、三色栄養素(食べ物の3つのはたらき)をあらわしています。

給食の献立は、3つのグループの食品をバランスよく組み合わせられています。

♣みどり…からだのちようしをととのえる
やさい・きのこ・くだもの
(ビタミン)

♡あか…からだをつくるものになる
にく・さかな・たまご・だいず・
にゅう・かいそ(たんぱくしつ・ミネラル)



♦きいろ…エネルギーになる
こくろい・いも・さとう・あぶら・しじつ
(たんぱくいかぶつ・しじつ)

金			
1	エネルギーkcal	たんぱく質g	しじつg
622	24.9	24.1	
ことうパン	◆	きゅうにゅう	♡
ちゅうかスープ	◆	とりのからあげ	♡
ぶたにく 10 ♡	とりにく 45 ♡		
こまつな 20 ♣	しょうが 0.1 ♣		
にんじん 15 ♣	しょうゆ		
たけのこ 5 ♣	でんぶん		
えのきたけ 5 ♣	あぶら		
あおねぎ 5 ♣			
しょうが 0.2 ♣	ちゅうかあえ		
しょうゆ	ほろさめ 3 ♠		
しお	チンゲンサイ 25 ♣		
	にんじん 10 ♣		
	しょうゆ		
	す		
	さとう		
	ごまあぶら 0.15 ♠		

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	25.0%~30.0%	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
6月平均栄養量	607	26.3	19.2 (28.5%)	325	2.7	357	0.38	0.5	23	3.9

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

● 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配当量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

● 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。