








令和2年6月分

学校給食予定こんだて表

泉佐野市教育委員会 泉佐野市学校給食会

Main table with columns for date, food items, and nutritional information. Includes illustrations for '始業式' (Opening Ceremony) and '給食の前には しっかり手を洗いましょう' (Before lunch, let's wash our hands properly).

※献立写真とコメントを市役所ホームページから見るすることができます。

給食日	献立名	食品名	エネルギー		給食日	献立名	食品名	エネルギー		給食日	献立名	食品名	エネルギー	
			量	値				量	値				量	値
17日(水)	ぎゅうにゅうごはん とんこつラーメン ツナとかいそうのサラダ	■ぎゅうにゅう	206	0	23日(火)	ぎゅうにゅう ごもくうどん かきあげ きゅうりとだいこんのさっぱりづけ	■ぎゅうにゅう	206	0	26日(金)	ぎゅうにゅう ウイナードック じゃがいものスープ	■ぎゅうにゅう	206	0
		せいはくまい	70	0			せいはくまい	70	0			せいはくまい	70	0
18日(木)	ぎゅうにゅう わふうどんぶり ごもくまめ もやしとごまつなのごまあえ	■ぎゅうにゅう	206	0	24日(水)	ぎゅうにゅう さわらのごみソースかけ しおこんぶあえ かぼちゃのみそしる	■ぎゅうにゅう	206	0	29日(月)	ぎゅうにゅう あげどりのレモンてりやきソースかけ きりぼしだいこんのごまサラダ もずくスープ	■ぎゅうにゅう	206	0
		せいはくまい	70	0			せいはくまい	70	0			せいはくまい	70	0
19日(金)	ぎゅうにゅう アップルパン アドボ じゃがいもさっぱりサラダ ベジタブルスープ	■ぎゅうにゅう	206	0	25日(木)	ぎゅうにゅう カレーライス カラフルソテー フルーツポンチ	■ぎゅうにゅう	206	0	30日(火)	ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに じゃことごまつなのあえもの	■ぎゅうにゅう	206	0
		せいはくまい	70	0			せいはくまい	70	0			せいはくまい	70	0
22日(月)	ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソースかけ とうにゅう コンスープ いちごジャム	■ぎゅうにゅう	206	0	<div data-bbox="672 1907 1864 2414" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">よくかむことのメリット! ~ひみこの歯がいーぜ~</p> <p style="text-align: center;">はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 6月4日～6月10日</p> <p>6(む)4(し)にちなんで、6月4日を虫歯予防デーとしたのが始まりとされています。みなさんは、日ごろからよくかんで食べることを意識していますか?ひとくち30回を目安に噛んで食べると良いとされています。よく噛むと唾液がたくさん出て、口内環境を整えてくれます。ほかに、よくかんで食べるとどのようないいことがあるのか、語呂合わせ(ひみこのはがいーぜ)で見えてみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  満ちの予防 </div> <div style="text-align: center;">  味覚の発達 </div> <div style="text-align: center;">  歯の発達 </div> <div style="text-align: center;">  歯の健康 </div> <div style="text-align: center;">  がんの予防 </div> <div style="text-align: center;">  胃腸快調! </div> <div style="text-align: center;">  全身の体力向上! </div> </div> </div>						■ぎゅうにゅう	206	0	
		せいはくまい	70	0							せいはくまい	70	0	せいはくまい

	エネルギー(Kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)
文部科学省基準量	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
6月分平均栄養量	598	15.0	29.5	322	54	3.2	122	0.50	0.47	21	3.6

～保護者の方へ～
 ●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校又は給食センターで処分させていただきます。
 ●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。
 TEL: 072-463-6234 FAX: 072-463-6867 E-mail: kyusyoku@city.izumisano.lg.jp