



6月のこんだて



令和2年度

墨田区立東吾嬬小学校

| 日 | よう日 | こんだて | | 主な材料の種類とその働き | | | 中学年 エネルギー (kcal) | 中学年 たんぱく質 (g) | |
|----|-----|---------------|-------------|--------------|--------------------------|--|------------------------------|---------------------|------------|
| | | 主食 | のみのもの | 副食 | 体の血や肉をつくるもの | 体の調子をととのえるもの | | | 体の熱や力になるもの |
| 15 | 月 | 豚肉丼 | みそ汁 | | 牛乳、ぶた肉、みそ | 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、ねぎ | 米、油、さとう、じゃがいも | 591 | 23.4 |
| 16 | 火 | フィッシュバーガー | もやしスープ | | 牛乳、メルルサ、ぶた肉 | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、もやし、こまつな、キャベツ | 丸パン、油、パン粉 | 562 | 27.7 |
| 17 | 水 | シーフードライス | ちんげん菜と卵のスープ | | 牛乳、とり肉、えび、いか、ベーコン、ぶた肉、鶏卵 | にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、しめじ、ちんげん菜 | 米、バター、油、でんぷん、ごま油 | 546 | 22.7 |
| 18 | 木 | きつねうどん | あしたば蒸しパン | | 牛乳、とり肉、油あげ、鶏卵、チーズ | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな | うどん、さとう、小麦粉、バター | 647 | 25.5 |
| 19 | 金 | 夏野菜のドライカレーライス | 大豆入りサラダ | | 牛乳、ぶた肉、とり肉、大豆 | にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、なす、いんげん、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり | 米、油、小麦粉、バター、さとう、ごま | 697 | 24.2 |
| 22 | 月 | 石狩ごはん | いなか汁 | | 牛乳、鮭、油あげ、みそ、豆腐 | もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、いんげん | 米、さとう、じゃがいも | 629 | 27.3 |
| 23 | 火 | 冷やしタンタン麺 | バイクドポテト | | 牛乳、ぶた肉、みそ | にんにく、しょうが、にんじん、もやし、きゅうり、ちんげん菜 | 中華めん、油、さとう、ごま、練りごま、じゃがいも、バター | 613 | 25.9 |
| 24 | 水 | 焼き鳥ごはん | すまし汁 | | 牛乳、とり肉、豆腐、鶏卵 | にんじん、こまつな、玉ねぎ | 米、油、でんぷん、さとう | 655 | 23.5 |
| 25 | 木 | 魚のハーブ焼きサンド | 五目スープ | | 牛乳、メルルサ、チーズ、とり肉 | パセリ、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな | マーガリンパン、パン粉、マロニー | 631 | 26.8 |
| 26 | 金 | チキンライス | 豆のポタージュ | | 牛乳、とり肉、インゲン豆、生クリーム | にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン | 米、バター、油、じゃがいも、さとう | 642 | 20.2 |
| 29 | 月 | ひるぜんおこわ | 豚汁 | | 牛乳、とり肉、油あげ、ぶた肉、みそ、豆腐 | ごぼう、しいたけ、にんじん、いんげん、だいこん、ねぎ | 米、もち米、押し麦、油、ごま油、じゃがいも | 606 | 27.8 |
| 30 | 火 | いかのチリソースサンド | 卵スープ | | 牛乳、いか、ぶた肉、鶏卵 | にんにく、しょうが、パセリ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、こまつな | ミルクパン、油、でんぷん、さとう、ごま油、じゃがいも | 632 | 29.6 |



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物に触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。



手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつ



外から帰った時



料理をする前



トイレの後



掃除の後



動物を触った時



※6月29日(月)に第2回目の給食費の引き落としがあります。前日までに入金をお願いいたします。1回ごとの引き落としに、手数料55円(50円+消費税)がかかります。