

6月 給食予定献立表（～26日まで）



令和2年6月11日発行
江東区立東陽中学校

令和2年度

日・曜日	献立名		エネルギー たんぱく質	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの	
	牛乳	主食・主菜・副菜・汁物・果物・デザート		1群	2群	3群	4群	5群	6群
15月		わかめご飯	485 kcal 13.0 g		牛乳（飲用）, 炊き込みわかめ			米, 麦, 強化米	
16火		黒砂糖コッパン	412 kcal 14.6 g		牛乳（飲用）			黒砂糖コッパン 60g	
17水		チャーハン	631 kcal 20.5 g	豚肉, 鶏卵	牛乳（飲用）	万能ねぎ	しょうが, ねぎ	米, 麦, 強化米, 砂糖	油, 油, ごま油
18木		ミルクコッパン	403 kcal 15.1 g		牛乳（飲用）			ミルクパン 60g	
19金		ひじきご飯	580 kcal 18.5 g	鶏肉, 油揚げ	牛乳（飲用）, 干ひじき（好ム/益、乾）	人参	ごぼう, 干しいたけ, だけのご（缶）, (冷) グリンピース	米, 麦, 強化米, 砂糖	油
ご家庭でとると栄養バランスがよりよくなる食材									
22月		マーボー丼 ツナサラダ	870 kcal 35.5 g	豚肉, 赤色辛みそ, 削り節, 豆腐, ツナ, 油漬け	牛乳（飲用）, 生わかめ	人参, なら	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ, だけのご（缶）, キャベツ, きゅうり	米, 麦, 強化米, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, 油
23火		あしたばパン ポークビーンズ おかしな目玉焼き（加ヒ°セリと黄桃）	761 kcal 30.0 g	豚肉, 大豆, いんげん豆, 鶏ガラパック, 豚ゼラチン（粉）	牛乳（飲用）, 粉チーズ, カルピス	人参, トマト缶詰（ホール）	玉ねぎ, 黄桃缶（1-7）	あしたばパン 60g, じゃが芋, 三温糖, 砂糖	油
24水		炒めそば五目あんかけ じゃがいものから揚げ	835 kcal 32.6 g	豚肉, 鶏ガラパック, いか（1.5×2.5）, うずら卵（水煮缶）	牛乳（飲用）	人参, 小松菜	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ, だけのご（缶）, 白菜, もやし	むし中華めん, 砂糖, 片栗粉, じゃが芋	油, 油, ごま油
25木		サンマのひつまぶし風ご飯 具だくさん豚汁	824 kcal 27.5 g	さんま, 削り節, 豚肉, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳（飲用）, だし昆布	万能ねぎ, 人参, 小松菜	しょうが, ごぼう, 大根, ねぎ	米, 麦, 強化米, 片栗粉, 三温糖, じゃが芋	油, 白ごま
26金		あんかけじゃこチャーハン もやしとわかめのごま醤油	780 kcal 31.9 g	鶏卵, 豚肉, 鶏ガラパック, ぼたて（貝柱）1/4カット	牛乳（飲用）, ちりめんじゃこ, 生わかめ	人参, 玉にんにく, 小松菜	ねぎ, しょうが, 大根, だけのご（缶）, しめじ, もやし	米, 麦, 強化米, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, 白ごま

※登校日は学級によって異なります。分散登校に関するお知らせをご確認ください。
 ※午前登校、午後登校ともに同一日は共通の献立です。
 ※29日（月）以降は現時点で未定です。

感染拡大防止策のために、段階的に再開します。
 15日から19日・・・牛乳と主食を提供します。この期間は区内統一の献立です。
 ごはんは、給食室で炊飯、調理します。
 パンは、給食室で1個ずつビニール袋に入れます。
 22日から26日・・・牛乳と主食、おかずを提供します。（2皿以内）

※食物アレルギーで食べられないものがある場合は、お手数ですがご持参ください。栄養士から個別に連絡いたします。

1年生のみなさんは、中学生になってからはじめての給食です。給食時間の過ごし方が小学校とは異なることや料理の量が増えることで、慣れないことが多いかもしれません。東陽中の給食を経験してきた2、3年生のみなさんにとっても、分散登校期間中の給食は、今までと違う点がいくつかあります。例えば、手を洗うときは人との距離を保つこと、グループを作らずに前を向いて食べることで、教員が中心となって配膳をすること、配膳場所がいつもと違うことなど、とまどうこともあるでしょう。

そんな状況でも、感染拡大のリスクをなるべく小さくするために、少人数で、なおかつ短時間で配膳をして、給食時間が長引かないようにする必要があります。また、中学生のみなさんと同じように、教職員や給食調理員にとっても3ヶ月半ぶりの給食で、かなりの期間があきました。15日の週の給食は、牛乳と主食のみになっています。この目的は、今後、生徒のみなさんと教職員が協力して、感染拡大予防対策の行き届いた給食時間を過ごせるようにすること、さらには栄養士および調理員が、安全安心な給食を確実に提供することにあります。栄養・量的にも不足してしまうため、午前登校のときは下校後に、午後登校のときは登校前に、ご家庭で昼食を補ってください。学校では、主食を提供するので、主菜（魚・肉・卵・豆製品のおかず）、副菜や汁もの（野菜・きのこ・海藻のおかず）をとるとより良いと思います。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力くださいますようお願いいたします。

22日の週は、2皿までの献立となりますが、通常の1人前より1.1～1.2倍多めの量にしているため、量的には足りる場合が多いと思います。しかしながら、品数の制限のため、摂取が不足する栄養素ができてしまいました。献立表には、ご家庭でとってもらえると栄養バランスがよくなる食材を記載しました。ぜひ、参考にしてみてください。

栄養士 花木