

6 月 予 定 献 立 表

(愛西市)学校教育課

2020 年 6 月		献立名	体を作るものになるもの(青色)		主に体の調子を整えるものになるもの(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
日			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品)	3群(野菜・果物類)	4群(油脂類・海藻類)	5群(炭水化物類)	6群(砂糖)	
1	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	チンゲンサイ	はっ掛け	ごはん	あめ	
2	せ せ 婦 人	いけしのはっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
3	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
4	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
5	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
6	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
7	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
8	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
9	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
10	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
11	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
12	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
13	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
14	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
15	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
16	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
17	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
18	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
19	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
20	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
21	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
22	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
23	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
24	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
25	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
26	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
27	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
28	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
29	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	
30	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おたに かつお	牛乳	にんじん	はっ掛け	ごはん	あめ	

※ごはん、牛乳は愛知県産産物を使用しております。 ※天候等の都合により、産地が変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	%	%		kcal	%	%
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%
小学校6月平均	586	16.7	27.6	中学校6月平均	738	15.9	25.2

☆ 毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です