

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆◆ 給食目標 ◆◆

いちねんかん きゅうしよく

1年間の給食をふりかえろう!

森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる  
食材の活用よてい

○米            ○たまご            ○にんじん  
○もやし        ○なめこ            ○きゅうり  
○にら

※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

平均栄養摂取量

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
幼稚園	495	19.0
小学校 1・2学年	533	20.7
小学校 3・4学年	637	23.7
小学校 5・6学年	755	27.1
中学校	817	28.9

「きい」ちゃん  
のなかま

「あか」ちゃん  
のなかま

「みとい」ちゃん  
のなかま

もりもり力がでる食べ物  
おもにエネルギーになって、  
体を動かすものになります。

ぐんぐん大きくなる食べ物  
おもに血や肉になって、  
体を作るものになります。

元気な体になる食べ物  
おもに体の調子を整えて、  
病気をしないようにします。

<p><b>1 ごはん・牛乳</b></p> <p>みそしる 赤 油あげ 緑 だいこん・長ねぎ</p> <p>イカかまぼこロケット 黄 パン粉・でんぷん・油・ さとう・エッグケア 赤 すけとうたら・イカ 緑 玉ねぎ・にんにく</p> <p>ぶたにくとはるさめの いためもの 黄 はるさめ・油・ごま油 赤 ぶた肉 緑 にんじん・ピーマン・ 玉ねぎ・にんにく・しょうが</p>	<p><b>2 パゲティ・オリーブ・牛乳</b></p> <p>黄 スパゲティ・オリーブ油・ さとう・油 赤 ぶた肉・牛肉・だいず 緑 にんじん・にんにく・ トマトピューレ・玉ねぎ</p> <p>アメリカンドッグ 黄 油・小麦粉・さとう・ でんぷん 赤 とり肉・ぶた肉</p> <p>ツナサラダ 黄 エッグケアマヨネーズ 赤 ツナ 緑 キャベツ・きゅうり・ にんじん・玉ねぎ・レモン汁</p>	<p><b>3 ごはん・牛乳</b></p> <p>とんじる 黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ だいこん・長ねぎ</p> <p>とり肉とキャベツいため 黄 でんぷん・油・さとう・ キャベツ 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・たけのこ・ ピーマン・しょうが</p> <p>ほうれん草のごまあえ 黄 ごま・さとう 緑 ほうれん草・ もやし・にんじん</p>
--	--	--

<p><b>6 ごはん・牛乳</b></p> <p>みそしる 黄 ジャがいも 赤 油あげ 緑 玉ねぎ</p> <p>さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p>ひじきのごもくに 黄 さとう・油 赤 さつまあげ・とり肉・ひじき 緑 にんじん・しらたき・ いんげん</p>	<p><b>7 せわりパン・牛乳</b></p> <p>じゃがいものスープ 黄 ジャがいも 赤 うすらたまご 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ</p> <p>ウインナーのカレーソースに 黄 オリーブ油・さとう 赤 ウインナー・ベーコン 緑 玉ねぎ・にんにく・ トマトピューレ</p> <p>フルーツゼリー (あまなつ) 緑 あまなつゼリー もも・パイン・みかん</p>	<p><b>8 ごはん・牛乳</b></p> <p>ビーフカレー 黄 ジャがいも・油 赤 牛肉・牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・にんじん・ りんご・にんにく</p> <p>ほうれん草と えのきのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのき</p>	<p><b>9 しおラーメン・牛乳</b></p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉・なると 緑 もやし・長ねぎ・ ほうれん草・しょうが</p> <p>あげぎょうざ (幼・小2コ 中学3コ) 黄 小麦粉・さとう・でんぷん 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・玉ねぎ・にら・ しょうが</p> <p>フルーツしらたま 黄 カラフルしらたま 緑 パイン・もも・みかん・バナナ</p>	<p><b>10 マーボーどうぶとん・牛乳</b></p> <p>黄 米・ごま油・油・ラー油 赤 ぶた肉・とうふ・だいず 緑 にんじん・キャベツ・ 玉ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご 緑 ほうれん草・にんじん・ 長ねぎ・しめじ・たけのこ</p> <p>ヨーグルト 黄 さとう 赤 だっしふんにゅう・ ぜんふんにゅう</p>
--	--	--	---	--

<p><b>13 ごはん・牛乳</b></p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 こまつな</p> <p>クローヨウ 黄 ジャがいも・でんぷん・ 油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・たけのこ</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー</p>	<p><b>14 あげパン・牛乳</b></p> <p>黄 パン・さとう・油</p> <p>ミートボールスープ 黄 マロニー 赤 ミートボール 緑 はくさい・にんじん・ 長ねぎ・しめじ</p> <p>オムレツ (トマトミート) 黄 油 赤 たまご・とり肉 緑 玉ねぎ・トマトピューレ</p> <p>カクテルフルーツゼリー 赤 とうにゅうゼリー・ もも・ももゼリー・パイン・ みかん・りんごゼリー・ ぶどうゼリー</p>	<p><b>15 ごはん・牛乳</b></p> <p>かぼちゃだんごじる 赤 とり肉・油あげ 緑 かぼちゃもち・にんじん・ だいこん・ごぼう</p> <p>アジフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 アジ</p> <p>こんぶのいためもの 黄 ごま・油・さとう 赤 こんぶ・ぶた肉・さつまあげ 緑 しらたき・にんじん</p>	<p><b>16 ソースやきそば・牛乳</b></p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・ほししいたけ・ 玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>チキンチーズのオープンやき 黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉・チーズ 緑 赤ピーマン・パセリ</p> <p>フルーツクリームあえ 黄 さとう 赤 クリーム・ヨーグルト 緑 パイン・もも・みかん・ バナナ</p>	<p><b>17 ごはん・牛乳</b></p> <p>さつまじる 黄 さつまいも 赤 とり肉・とうふ 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ</p> <p>わかどりのゴマてりやき 黄 ごま・さとう・パン粉・油 赤 とり肉</p> <p>みそおでん 黄 さとう 赤 うすらたまご・とり肉・ さつまボール・こんぶ 緑 だいこん・にんじん・ こんにゃく</p>
--	---	--	--	--

**給食費についてご確認をお願いします**

3月27日は、今年度最後の納入期限と口座振替日になっております。

◆納付書でお支払いの方は、納め忘れがないよう納入期限までに必ずお支払い願います。

◆口座振替をご利用している方は、3月26日までに口座への入金をご確認願います。