



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|-----|------|---|-----|------|---|--|
| <p>ご卒業 おめでとうございます！ 最後までおいしく、楽しく 食べましょう！</p>  | | <p>1 せきはん+ごましお・牛乳 黄 こめ・もちこめ・きんときあまなっとう とうふと長ねぎのみそしる 赤 とうふ 緑 長ねぎ いりどり 赤 とり肉・つと 緑 こんにゃく・いんげん・にんじん・だいこん・ごぼう・しょうが ごまなしミニフィッシュ 赤 かたくちいわし ごましおを、せきはんにかけてたべましょう。</p> | <p>2 やきそば・牛乳 赤 ぶた肉 黄 油・ラーメン 緑 キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・にんじん はるまき 赤 とり肉 黄 こむぎこ・油・でんぶ 緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし はちみつレモンゼリー 緑 レモン</p> | <p>3 ちらしずし・牛乳 赤 たまご・さくらでんぶ 黄 こめ 緑 にんじん・たけのこ・れんこん・しいたけ・かんぴょう ひなまつりこんだて すましじる 黄 まりふ 緑 長ねぎ・ほししいたけ しろみざかなのフライ 赤 ホキ 黄 油・こむぎこ・でんぶ ひとくちひなゼリー バックのりがつくので、ちらしずしにかけてたべましょう。</p> | | | | | | | | | |
| <p>6 ごはん・牛乳 もやしとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 もやし なっとう 赤 ぶた肉とやさいのしょうがいため 赤 ぶた肉 黄 油 緑 玉ねぎ・ピーマン・しょうが</p> | <p>7 (小学校)ピザトースト・牛乳 (中学校)コッペパン・ジャム・牛乳 キャベツとウィンナーのスープ 赤 ウィンナー 緑 はるさめ・にんじん・キャベツ オムレツ 赤 たまご ヨーグルト 赤</p> | <p>8 ごはん・牛乳 かきたまじる 赤 たまご 緑 玉ねぎ ぎょうざ 赤 とり肉・ぶた肉 黄 油・ごま油・でんぶ 緑 にら・玉ねぎ・にんにく ふきのいためもの 赤 天かま 黄 ごま 緑 にんじん・ふき・つきこんにゃく</p> | <p>9 しおラーメン・牛乳 赤 ぶた肉・つと 黄 ラーメン 緑 もやし・ほうれん草・めんま・しょうが ぎょにくソーセージふうかつ 赤 たら・チーズ 黄 こむぎこ・油・パンこ おさつスティック 黄 さつまいも</p> | <p>10 ビーフカレー (はこだて大沼牛)・牛乳 赤 ぎゅう肉 黄 こめ・油・じゃがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・にんにく ほうれん草ときのこのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのきだけ ミニとうにゅうプリン 赤 とうにゅう はこだて大沼牛を使用</p> | | | | | | | | | |
| <p>13 ごはん・牛乳 ふのりのみそしる 赤 とうふ・ふのり あつやきたまご 赤 たまご はっぼうさい 赤 ぶた肉・つと 黄 油・でんぶ 緑 はくさい・にんじん・玉ねぎ・もやし・ほししいたけ・ピーマン</p> | <p>14 ソフトフランスパン・牛乳 こんさいスープ 赤 とり肉 緑 にんじん・玉ねぎ・ごぼう えびフライ 赤 えび 黄 パンこ・こむぎこ じゃがいものバターに 黄 じゃがいも・バター</p> | <p>15 ごはん・牛乳 じゃがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ アジのフライ 赤 アジ 黄 パンこ・こむぎこ おひたし 緑 もやし・にんじん・ほうれん草</p> | <p>16 ミートソース・牛乳 赤 ぶたひき肉 黄 スパゲティ 緑 玉ねぎ・にんじん・にんにく チキンナゲット 赤 とり肉・おから 黄 パンこ・油・でんぶ はっさく 緑</p> | <p>17 ごはん・牛乳 とうふとわかめのみそしる 赤 とうふ・わかめ クローヨウ 赤 ぶた肉 黄 じゃがいも・でんぶ・油 緑 たけのこ・にんじん・玉ねぎ かいそうサラダ 赤 かにかまぼこ・かいそう・わかめ 緑 キャベツ・きゅうり ミニトマト 緑</p> | | | | | | | | | |
| <p>春分の日</p> | | <p>21 ソフトフランスパン・牛乳 シチュー 赤 とり肉・牛乳・クリームチーズ 黄 油・バター・じゃがいも 緑 玉ねぎ・にんじん フルーツミックス 緑 みかん・パイナップル・おうとう・バナナ きびなごフライ 赤 きびなご 黄 こむぎこ・油</p> | <p>22 ごはん・牛乳 だいこんとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 だいこん しゅうまい 赤 とり肉 黄 こむぎこ・パンこ・ごま油 緑 玉ねぎ ラムソテー 赤 ラム 黄 油 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ</p> | <p>23 ちゃんぽんうどん・牛乳 赤 ぶた肉・つと 黄 うどん・ごま油 緑 玉ねぎ・もやし・はくさい・にんじん・ほうれん草・しょうが えだまめ 緑 えだまめ ミニゼリー (アセロラ) 黄</p> | <p>3月10日はビーフカレーです。牛肉は、はこだて大沼牛を使用しています。はこだて大沼牛は、北海道産牛肉消費拡大強化対策委員会様より森町給食センターへ寄贈されたものです。感謝の気持ちで食べましょう！</p>  | | | | | | | | |
| <p>給食の牛乳は大切なカルシウム源 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)</p>  <p>6~7歳 8~9歳 12~14歳 10~11歳 12~14歳 男子・女子 男子・女子 男子・女子 男子・女子 男子</p> <p>牛乳1本(200ml)=227mg 1日の目標量の約1/3から1/4の量を補っています。毎日残さず飲みましょう。</p> | | <p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質 (グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小</td> <td>625</td> <td>24.4</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>751</td> <td>28.5</td> </tr> </tbody> </table> | | エネルギー | たんぱく質 (グラム) | 小 | 625 | 24.4 | 中 | 751 | 28.5 | <p>3月の給食目標 給食の反省をしよう。 1年間で、食べられるようになったものはありますか？ 給食の時間にがんばったことはなんですか？</p> | <p>◆お米は、北海道産と、森町産の2しゆるいのお米を使用しています。 ◆とうふやかまぼこは、森町でつくられたものを主に使用しています。</p> |
| | エネルギー | たんぱく質 (グラム) | | | | | | | | | | | |
| 小 | 625 | 24.4 | | | | | | | | | | | |
| 中 | 751 | 28.5 | | | | | | | | | | | |
| <p>あか(赤) :からだをつくる。 き(黄) :はたらく力や体温になる。 みどり(緑) :からだの調子をととのえる。 ・牛乳は、あか(赤)のなかまです。 ・ごはん、パン、めんるいは、き(黄)のなかまです。</p> | | <p>◆森町きりりん(おしまひやまかんない)でとれる食材の活用よてい◆ ○米 ※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。</p> | <p>卒業しても、毎日しっかり食事をとり、健康な体をつくってくださいね！</p>  | <p>卒業証書 おめでとう</p> | | | | | | | | | |

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。

年度末が近づいています。給食費の納め忘れはありませんか？早めの納入をお願いします。