



月	火	水	木	金								
1 ごはん・牛乳 すいとんのみそしる 黄 すいとん 緑 ごぼう・にんじん・ほししいたけ・だいこん ぶたにくのしょうがやき 赤 ぶた肉 やさいいため 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・もやし	2 せわりコッペパン・牛乳 えびつみれとおおなのスープ 赤 えびつみれ 黄 ぶんし 緑 にんじん・玉ねぎ・こまつな ウィンナーのカレーソースに 赤 ウィンナー 緑 玉ねぎ こどもの日ゼリー	<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px;"> <p>◆◆ 5月の給食目標 ◆◆</p> <p>食器やはしを正しく使って食べよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はしの正しい使い方を確認しましょう。 ・食器の正しい置き方を確認しましょう。 ・食器やはしはきれいにしてから返しましょう。 </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>給食費は口座振替が便利ですよ！</p> </div>										
<p>※2日給食のない学級は、1日（月）に『こどもの日ゼリー』がつきます。</p>												
8 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 さばのみそに 赤 さば うまに 赤 つと・天かま 緑 だいこん・にんじん・こんにゃく・たけのこ・ごぼう・きぬさや	9 コッペパンキブルベリージャム・牛乳 キャベツとウィンナーのスープ 赤 ウィンナー 緑 キャベツ・にんじん・はるさめ アンサンブルエッグ 赤 たまご・ベーコン・チーズ 黄 油・でんぷん・じゃがいも 緑 玉ねぎ ジャーマンポテト 赤 ベーコン 黄 油・じゃがいも 緑 玉ねぎ	10 ごはん・牛乳 なめこのみそしる 赤 とうふ 緑 なめこ にくだんご(みそ味) 小1こ 中2こ 赤 ぶた肉・とり肉 黄 パンこ・でんぷん 緑 玉ねぎ ちゅうかさラダ 赤 いか・ハム 黄 ぶんし 緑 キャベツ・にんじん・きゅうり	11 カレーうどん・牛乳 赤 とり肉・花ちくわ・油あげ 黄 うどん 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ フライミックス 黄 じゃがいも・油 緑 ごぼう・パセリ えだまめ 緑 えだまめ	12 ほたてごはん・牛乳 赤 ほたて・油あげ 緑 にんじん・ごぼう・えだまめ とうふとわかめのみそしる 赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ ホキのフライ 赤 ホキ 黄 油 しらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい・ほうれん草								
15 ごはん・牛乳 もやしとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 もやし しゅうまい(2こ) 赤 ぶた肉・たまご 黄 こむぎこ・パンこ 緑 玉ねぎ マーボーどうふ 赤 とうふ・ぶたひき肉 黄 ごま油・油 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ	16 ソフトフランスパン・牛乳 ハヤシチュー 赤 ぶた肉 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム・ぶなしめじ チキンナゲット(2こ) 赤 とり肉 黄 油・こむぎこ ちくわとひじきのサラダ 赤 ちくわ・ひじき 緑 にんじん・きゅうり・キャベツ	17 ごはん・牛乳 かぶのみそしる 赤 油あげ 緑 かぶ ほっけのしおやき 赤 ほっけ おかか 赤 とり肉・天かま 黄 じゃがいも 緑 にんじん・だいこん・こんにゃく・さやいんげん	18 しおラーメン・牛乳 赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・ほうれん草・めんま・長ねぎ ぎょうざ(2こ) 赤 ぶた肉 黄 こむぎこ・でんぷん・油 緑 キャベツ・にら・玉ねぎ・にんじん グレープフルーツ	19 ぶたどん・牛乳 赤 ぶた肉 黄 こめ・油 緑 つきこんにゃく・玉ねぎ すましじる 黄 とうふ 緑 えのきだけ・たけのこ・にんじん キムチあえ 黄 ごま 緑 はくさい・きゅうり・にら								
22 ごはん・牛乳 心のりのみそしる 赤 心のり・とうふ すぶた 赤 ぶた肉 黄 油 緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・しょうが・パイン なっとう	23 ソフトフランスパン・牛乳 しろはなまめのポターージュ 赤 牛乳 黄 しろはなまめペースト・バター 緑 玉ねぎ たまごまきウィンナー 赤 ウィンナー 黄 たまご キャベツとアスパラのごまサラダ 赤 かにかま 黄 ごま 緑 キャベツ・アスパラ アスパラは旬の食材	24 ごはん・牛乳 とうふと長ねぎのみそしる 赤 とうふ 緑 長ねぎ さんまのオレンジに 赤 さんま 緑 オレンジ ぶきとぶた肉のきんぴらふう 赤 ぶた肉 黄 ごま・ごま油 緑 ぶき・にんじん・ごぼう	25 ちゃんぽんうどん・牛乳 赤 ぶた肉・つと 黄 うどん 緑 玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・ほうれん草・きくらげ やきかまチーズ 赤 たら・チーズ 黄 こむぎこ おさつスティック 黄 ぎつまいも	26 カレーライス・牛乳 赤 ぶた肉・クリームチーズ・牛乳・とうにゅう 黄 こめ・じゃがいも・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく もやしのごまあえ 黄 ごま 緑 もやし・コーン ヨーグルト								
29 ごはん・牛乳 たまごスープ 赤 たまご・とうふ 緑 ほうれん草・えのきだけ はるまき 赤 とり肉 黄 油・こむぎこ・でんぷん 緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし・はるさめ ちゅうかいため 赤 えび・いか・つと 黄 油・でんぷん 緑 もやし・にんじん・ピーマン・たけのこ・はくさい	30 あげパン・牛乳 ようふうおでん 赤 ウィンナー・さつまボール・こんにゃく 黄 じゃがいも 緑 にんじん・だいこん・こんにゃく フルーツあんじん 黄 あんにんゼリー 緑 おうとう・みかん・パイナップル	31 たけのこごはん・牛乳 赤 天かま 黄 こめ・油 緑 たけのこ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ おふとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 ぶ さけのしおやき 赤 さけ ナムル 緑 もやし・きゅうり・にんじん たけのこは旬の食材 ●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米 ○アスパラ ○白かぶ ○ぶき ○ほたて ○ねまがりだけ <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p> </div> <table border="1" style="margin-top: 10px;"> <caption>月の平均栄養摂取量</caption> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー(キロカロリー)</th> <th>たんぱく質(グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小</td> <td>640</td> <td>24.5</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>800</td> <td>29.8</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 <p>・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。</p>		エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	小	640	24.5	中	800	29.8
	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)										
小	640	24.5										
中	800	29.8										

※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。必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願いいたします。