



月	火	水	木	金									
<p>月の平均栄養摂取量（予定）</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>636</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>780</td> <td>29.5</td> </tr> </table> <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	たんぱく質	小	636	24.8	中	780	29.5	<p>◆◆6月の給食目標◆◆ よくかんで食べよう。 ・食べ物を少しずつ口に入れましょう。 ・よくかむことを、意識しましょう。</p> <p>よくかむとよいことたくさん！ ・消化がよくなる。 ・むしば予防になる。 ・食べ過ぎをふせぐ。 ・脳のはたらきを活発にする。</p>	<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いてい※ ○米（森町・北海道産） ○アスパラ（森町産） ○きゅうり（森町・七飯産） ○ニラ（知内産） ○はくさい（七飯産） ○ほうれん草（七飯・北斗産）</p> <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p> <p>●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。</p>	<p>1 ナポリタン・牛乳</p> <p>赤 ハム 黄 スパゲティ・バター 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>ミニアメリカンドック（2こ）</p> <p>赤 とり肉 黄 こむぎこ・でんぶん・油</p> <p>ツナサラダ</p> <p>赤 ツナ 黄 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・りんご</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそしる</p> <p>赤 油あげ 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>たまごやき</p> <p>赤 たまご</p> <p>いりどり</p> <p>赤 とり肉・やきちくわ 黄 油 緑 こんにゃく・いんげん・にんじん・だいこん・ごぼう・たけのこ</p>
	エネルギー	たんぱく質											
小	636	24.8											
中	780	29.5											
<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>けんちんじる</p> <p>赤 とうふ・天かま 黄 油 緑 だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく</p> <p>天ぷら（いか・さつまいも）</p> <p>赤 いか 黄 さつまいも・油・こむぎこ</p> <p>こうみあえ</p> <p>赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p> <p>小袋の天ぷら用タレがつかます。</p>	<p>6 コッペパン・牛乳</p> <p>コーンクリーム</p> <p>赤 とり肉・牛乳 黄 油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム</p> <p>ポイルウインナー</p> <p>赤 ウインナー</p> <p>アスパラとナッツのソテー</p> <p>赤 ベーコン 黄 じゃがいも・油・ナッツ 緑 アスパラ・玉ねぎ・コーン</p> <p>アスパラは旬の食材</p>	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>こまつなとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 黄 油 緑 こまつな</p> <p>さけチーズフライ</p> <p>赤 さけ・チーズ 黄 油・パンこ・こむぎこ</p> <p>だいずとひじきのごもくに</p> <p>赤 だいず・ひじき・とり肉・天かま 緑 にんじん・しらたき・いんげん・ごぼう・だいこん</p>	<p>8 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>とりだんごとはるさめのスープ</p> <p>赤 肉だんご 黄 ごま油 緑 はるさめ・キャベツ・にんじん</p> <p>チヂミ（2こ）</p> <p>赤 いか・たまご 黄 こむぎこ・油 緑 にら・玉ねぎ・にんじん</p> <p>小袋のしょうゆがつかます。</p> <p>じゃがいものバターに</p> <p>黄 じゃがいも・バター</p>	<p>9 ビビンバ・牛乳</p> <p>赤 ぶたひき肉 黄 ごま・ごま油 緑 ほうれん草・にんじん・もやし・たけのこ・さんさい・しょうが・にんにく</p> <p>とうふとえのきのみそしる</p> <p>赤 とうふ 黄 えのきだけ・長ねぎ</p> <p>なつみかん 緑</p>									
<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 黄 油 緑 だいこん</p> <p>ぎょにくソーセージかつ</p> <p>赤 ぎょにくソーセージ 黄 油・こむぎこ・パンこ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>赤 ぶた肉 緑 キャベツ・にんじん・ピーマン</p>	<p>13 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>赤 ぶた肉・だいず 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・マッシュルーム</p> <p>やさいコロッケ</p> <p>赤 たまご 黄 じゃがいも・パンこ・こむぎこ・油 緑 グリンピース・とうもろこし・にんじん・玉ねぎ</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>赤 やきちくわ 黄 アーモンド 緑 ほうれん草・キャベツ</p>	<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>かにたまスープ</p> <p>赤 かにかまぼこ・たまご 黄 でんぶん 緑 玉ねぎ・ほうれん草</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>赤 さんま</p> <p>ふきと天かまのもの</p> <p>赤 天かま・かつおぶし 黄 ごま 緑 ふき・にんじん</p>	<p>15 やきそば・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉 黄 油 緑 玉ねぎ・にんじん・ほししいたけ・キャベツ</p> <p>ロールキャベツ</p> <p>赤 ぶた肉 緑 キャベツ</p> <p>オレンジしらたま</p> <p>黄 しらたま 緑 みかん・パイナップル・キウイフルーツ・もも・バナナ</p>	<p>16 ホワイトカレー・牛乳</p> <p>赤 牛乳・とう乳・クリームチーズ・えび・いか 黄 こめ・じゃがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく</p> <p>スコッチエッグ</p> <p>赤 たまご・ひき肉</p> <p>かぼちゃのムース</p> <p>赤 れんにゅう 緑 かぼちゃ</p>									
<p>19 さけわかめごはん・牛乳</p> <p>ふとわかめのみそしる</p> <p>赤 わかめ 黄 ふ 緑 長ねぎ</p> <p>アジのフライ</p> <p>赤 アジ 黄 油・こむぎこ・パンこ</p> <p>小袋のソースがつかます。</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>赤 天かま 黄 油・ごま 緑 ごぼう・にんじん・いんげん・つきこんにゃく</p>	<p>20 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>赤 ベーコン 黄 マカロニ 緑 にんじん・キャベツ・トマト</p> <p>とうふハンバーグ（わふうソースがけ）</p> <p>赤 とうふ・とり肉・たまご 黄 パンこ・こむぎこ 緑 玉ねぎ・にんじん・えだまめ・長ねぎ・しょうが</p> <p>やさいとくきわかめのサラダ</p> <p>赤 くきわかめ 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p>	<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>にくじる（みそ味）</p> <p>赤 とり肉・とうふ 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ・えのきだけ・だいこん・しらたき・しょうが</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>赤 油あげ 黄 ごま 緑 きりぼしだいこん・にんじん</p> <p>なっとう 赤</p>	<p>22 せわりコッペパン・牛乳</p> <p>わんたんスープ</p> <p>赤 つと 黄 えびぎょうざ 緑 めんま・ほうれん草・ほししいたけ・長ねぎ</p> <p>ホキのガーリックフライ</p> <p>赤 ホキ 黄 油・こむぎこ・パンこ 緑 にんにく</p> <p>やさいピーフン</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ピーフン・油 緑 キャベツ・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・きくらげ・にんにく・しょうが</p>	<p>23 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとにらのみそしる</p> <p>赤 とうふ 緑 にら</p> <p>とり肉のうめマヨネーズやき</p> <p>赤 とり肉 緑 うめ</p> <p>おひたし</p> <p>緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p>									
<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>すきやきふう</p> <p>赤 ぶた肉・やきとうふ・花ちくわ 黄 玉ねぎ・しらたき・ほうれん草・はくさい 緑</p> <p>コーンしゅうまい（2こ）</p> <p>赤 たらすりみ・とり肉・たまご 黄 こむぎこ・でんぶん・油 緑 コーン</p> <p>いかときゅうりのすみそあえ</p> <p>赤 いか・わかめ 緑 きゅうり・長ねぎ</p>	<p>27 食パン（2枚入）・牛乳</p> <p>ハムステーキ 赤</p> <p>スライスチーズ 赤</p> <p>ポトフ</p> <p>赤 ウインナー 黄 じゃがいも 緑 キャベツ・にんじん・玉ねぎ</p> <p>フルーツクリーム</p> <p>赤 ヨーグルト 黄 ホイップクリーム 緑 パイン・みかん・おうとう・バナナ</p>	<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>もやしとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 黄 油 緑 もやし</p> <p>さばのしおやき</p> <p>赤 さば</p> <p>じゃがいものそぼろあん</p> <p>赤 とりひき肉 黄 じゃがいも・でんぶん 緑 えだまめ・にんじん・えのきだけ・ほししいたけ</p>	<p>29 ナン・牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>赤 ぶたひき肉・だいず 黄 バター 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・にんにく</p> <p>欧風（おうふう）オムレツ</p> <p>赤 たまご・牛乳・チーズ 黄 じゃがいも・でんぶん・油 緑 玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>赤 かつおぶし 黄 油 緑 ブロッコリー</p>	<p>30 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもとわかめのみそしる</p> <p>赤 わかめ 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ</p> <p>えびフライ（2本）</p> <p>赤 えび 黄 油・こむぎこ</p> <p>マーボーなす</p> <p>赤 ぶたひき肉 黄 油 緑 なす・玉ねぎ・しょうが・にんじん・長ねぎ</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。

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ひします。