



月	火	水	木	金										
<p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <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> <tr> <td>小</td> <td>656</td> <td>25.9</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>801</td> <td>30.8</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。</p> <p>・牛乳は、あか(赤)のなかまでです。 ・ごはん、パン、めん類は、</p>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	小	656	25.9	中	801	30.8	<p>ご入学・ご進学おめでとうございます。</p> <p>H30年度 給食の主食について</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <p>月：ごはん 火：パン 水：ごはん 木：めん 金：ごはん</p> <p>●主食は、基本的には曜日ごとに決まっています。 火曜がパン、木曜がめん(うどん・ラーメン)です。 ●気温が高い時期は、木曜日の主食がパン、焼きそば、スパゲティなどに変わります。</p>			<p>◆◆4月の給食目標◆◆</p> <p>衛生に気を付けて食べよう。</p> <p>・手洗いや身支度をきちんとして、給食の準備をしましょう。</p> <p>★森町きんりん(おしまひやまかない)でとれる食材の活用よてい★</p> <p>○きゅうり ○長ねぎ</p> <p>※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>※メニューは、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>	
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)												
小	656	25.9												
中	801	30.8												

9	<p>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 ジャがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>しゅうまい</p> <p>赤 とり肉・ぶた肉・たまご 黄 こむぎこ・でんぷん・パンこ・油 緑 玉ねぎ</p> <p>ぶた肉とあつあげのいためもの</p> <p>赤 ぶた肉・あつあげ 黄 さとう・油 緑 キャベツ・ピーマン・にんじん・長ねぎ・ぶなしめじ</p>	10	<p>ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>ハヤシシチュー</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ジャがいも・油 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</p> <p>アンサンブルエッグ</p> <p>赤 たまご・チーズ・ベーコン・牛乳 黄 ジャがいも・油・でんぷん</p> <p>ゆでやさい+パックマヨネーズ</p> <p>黄 マヨネーズ 緑 ブロッコリー・カリフラワー</p>	11	<p>ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごしる</p> <p>赤 つと・とり肉 黄 かぼちゃだんご 緑 にんじん・ほうれん草・はくさい・ほししいたけ</p> <p>さけのさいきょうやき</p> <p>赤 さけ</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ</p> <p>赤 ツナ・かつおぶし 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン</p>	12	<p>しおラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・しなちく・ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p> <p>えびカツ</p> <p>赤 えび・たら 黄 でんぷん・パンこ・こむぎこ・油</p> <p>ミニゼリー</p> <p style="text-align: right;">黄</p>	13	<p>ごはん・牛乳</p> <p>ふのりのみそしる</p> <p>赤 とうふ・ふのり</p> <p>かまぼこコロッケ</p> <p>赤 たら・いか 黄 パンこ・でんぷん・油・マヨネーズ 緑 玉ねぎ・にんにく</p> <p>ちゅうかさラダ</p> <p>赤 いか・ハム 黄 はるさめ・ごま油 緑 きゅうり・にんじん・キャベツ</p>
16	<p>ごはん・牛乳</p> <p>とうふとわかめのみそしる</p> <p>赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>アジのフライ+パックソース</p> <p>赤 アジ 黄 こむぎこ・パンこ・油</p> <p>だいずとひじきのごもくに</p> <p>赤 とり肉・天かま・ひじき・だいず 黄 油 緑 だいこん・にんじん・しらたき・さやいんげん・ごぼう</p>	17	<p>コッペパン・牛乳</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>赤 ベーコン・うすらのたまご 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ</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>やさいフレンチサラダ</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり・コーン</p>	18	<p>ごはん・牛乳</p> <p>もやしとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 もやし</p> <p>さばのみそに</p> <p>赤 さば 黄 でんぷん</p> <p>たまごとし</p> <p>赤 たまご・とり肉・花ちくわ 黄 油・でんぷん 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ほうれん草・ほししいたけ・しらたき</p>	19	<p>やきそば・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ちゅうかめん・油 緑 キャベツ・ほししいたけ・玉ねぎ・にんじん</p> <p>ちくわのいそべてん</p> <p>赤 ちくわ・のり 黄 パンこ・こむぎこ・でんぷん・油</p> <p>プリン</p> <p>赤 とうにゅう</p>	20	<p>ごはん・牛乳</p> <p>ふとこまつなのみそしる</p> <p>黄 ふ 緑 こまつな</p> <p>やさいはるまき</p> <p>赤 とり肉 黄 油・こむぎこ・でんぷん・はるさめ 緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし</p> <p>はっほうさい</p> <p>赤 ぶた肉・つと・うすらのたまご 黄 ごま油・油 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>
23	<p>ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる</p> <p>赤 ぶた肉・とうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこんにゃく・ごぼう・だいこん・長ねぎ</p> <p>うのはなコロッケ</p> <p>赤 こめこ・おから・ひじき 黄 パンこ・こむぎこ・ジャがいも・油 緑 ごぼう・玉ねぎ・にんじん</p> <p>おひだし</p> <p>緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p>	24	<p>コッペパン・牛乳</p> <p>えびつみれとあおなのスープ</p> <p>赤 えびボール 緑 こまつな・玉ねぎ・にんじん・はるさめ</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>赤 とり肉・たまご 黄 パンこ・でんぷん・ごま・ごま油 緑 玉ねぎ</p> <p>キャベツとかにかまのサラダ</p> <p>赤 かにかまぼこ 黄 ごま 緑 キャベツ・きゅうり・コーン</p>	25	<p>せきはん・ごましお・牛乳</p> <p>黄 こめ・もちこめ・きんときあまなつとう</p> <p>すましじる</p> <p>赤 とうふ 黄 まりふ 緑 えのきだけ・長ねぎ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>赤 たまご 黄 でんぷん・油</p> <p>おかかに</p> <p>赤 とり肉・天かま・かつおぶし 黄 ジャがいも・油 緑 にんじん・さやいんげん・だいこん・こんにゃく</p>	26	<p>ちゃんぽんラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん・ごま油 緑 玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・ほうれん草・きくらげ・しょうが</p> <p>ぎょうざ</p> <p>赤 とり肉・ぶた肉・たまご 黄 こむぎこ・油・ごま油・でんぷん・もち米 緑 玉ねぎ・にら・にんにく</p> <p>フルーツあんぱん</p> <p>黄 あんにんとうふ 緑 パイナップル・おうとう</p>	27	<p>カレーライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・クリームチーズ・牛乳・とう乳 黄 こめ・ジャがいも・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</p> <p>ほうれん草とえのきのあえもの</p> <p>赤 のり 緑 ほうれん草・えのきだけ</p> <p>ぎゅうにゅうプリン</p> <p>赤 牛乳</p>

学校給食がはじまります！

基本的な食べ方は、身についていますか？学校でも、お友達と一緒に給食を食べる中で少しずつ身につけていきますが、各ご家庭でも、少しずつ身につけましょう。

ひとりでできるかな

たとえば…



はっさくやオレンジなどの皮をむくことができる。



ゆで卵のからを散らかさず、上手にむくことができる。



マヨネーズやジャムなどの小袋をあけることができる。



骨のある魚でも、はしを使って上手に食べることができる。



ひもを結んだり、紙を折りたたむことができる。

★★給食費に関するお知らせ★★

	保護者負担額 (月額)	町補助額	給食費 (合計)
小学校	2,240円	1,520円	3,760円
中学校	3,100円	1,600円	4,700円



給食費の納入には、納め忘れのない口座振替が便利です。各金融機関窓口で、口座振替(自動払込)申し込み手続きをしてください。

●申し込みの際に必要なもの…1. 通帳 2. 通帳届け出印

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。