



給食だより

H30年5月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金									
<p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>たんぱく質 (グラム)</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>668</td> <td>25.3</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>839</td> <td>30.7</td> </tr> </table> <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 (ななつぼし) ○きゅうり ○アスパラ ○ほたて <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	小	668	25.3	中	839	30.7	<p>1 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>かぼちゃのポタージュ 黄 バター 赤 クリームチーズ・牛乳 緑 玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ</p> <p>オムレツ 赤 たまご</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ 黄 コーン・ゴマドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>たまごスープ 黄 でんぷん 赤 たまご・とうふ 緑 長ねぎ・えのきだけ</p> <p>はるまき 黄 油・小麦粉・はるさめ・でんぷん 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし</p> <p>ちゅうかいため 黄 油・小麦粉・はるさめ・ゴマ油・でんぷん 赤 なたと・イカ・エビ 緑 はくさい・もやし・にんじん・ピーマン・たけのこ</p>	<p>◆◆5月の給食目標◆◆ 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。 <p>給食費は口座振替が便利です！ 詳しくは給食センターまでお問い合わせください。 森町給食センター(TEL)2-3233</p>	
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)											
小	668	25.3											
中	839	30.7											
<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 黄 ジャがいも 赤 わかめ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき 赤 ぶた肉</p> <p>ほうれん草のごまあえ 黄 こま 緑 ほうれん草・にんじん</p>	<p>8 背割りパン・牛乳</p> <p>とうにゅうスープ 赤 ぶた肉・豆乳 緑 はくさい・にんじん・長ねぎ</p> <p>ウィンナーのカレーソースに 黄 オリーブ油 赤 ソーセージ・ベーコン 緑 玉ねぎ</p> <p>じゃがいものバターに 黄 ジャがいも・バター</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>サケとチーズのソフトカツ 黄 小麦粉・油 赤 サケ・チーズ</p> <p>ひじきいため 黄 油・ゴマ油 赤 とり肉・ひじき・油あげ 緑 つきこん・にんじん・こぼろ・いんげん</p>	<p>10 なめこうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん 赤 とり肉・なたと・油あげ 緑 なめこ・山菜・長ねぎ・にんじん</p> <p>ハムチーズカツ 黄 小麦粉・油 赤 ぶた肉・とり肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>ゼリーあえ 緑 パイン・黄桃・カクテルゼリー</p>	<p>11 ぶたどん・牛乳</p> <p>黄 米 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん</p> <p>みそしる 黄 ぶた肉 緑 小松菜</p> <p>グレープフルーツ 緑 グレープフルーツ </p>									
<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>わかめスープ 黄 こま 赤 わかめ・なたと 緑 たけのこ・長ねぎ</p> <p>えびシューマイ たけのこは旬の食材 黄 小麦粉 赤 えび 緑 玉ねぎ</p> <p>マーボーとうふ 黄 ゴマ油 赤 ぶた肉・とうふ 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ</p>	<p>15 ミルクパン・牛乳</p> <p>しろはなまめのポタージュ 黄 バター・油 赤 白花豆・大福豆・牛乳・豆乳 緑 玉ねぎ</p> <p>たまごまきウィンナー  赤 たまご・ウィンナー</p> <p>キャベツとアスパラのごまサラダ 黄 マヨネーズ・こま 赤 かまぼこ 緑 キャベツ・アスパラ・にんじん アスパラは旬の食材</p>	<p>16 ほたてごはん・牛乳</p> <p>黄 こめ・油 赤 ほたて・油あげ 緑 にんじん・こぼろ・えだまめ</p> <p>みそしる  赤 とうふ・ふのり</p> <p>しろはなまめコロッケ 黄 マッシュポテト・バター・小麦粉・油 赤 白花豆・脱脂粉乳</p> <p>はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい</p>	<p>17 しょうゆラーメン・牛乳</p> <p>黄 ラーメン 赤 ぶた肉・なたと 緑 メンマ・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>やきかまチーズ 赤 すり身・チーズ</p> <p>えだまめ  緑 えだまめ</p>	<p>18 ごはん・牛乳</p> <p>チキンカレー 黄 ジャがいも・油 赤 とり肉・クリームチーズ・牛乳・豆乳 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご</p> <p>フルーツヨーグルトあえ 赤 ヨーグルト 緑 パイン・黄桃・バナナ </p>									
<p>21 ごはん・牛乳</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・玉ねぎ・こぼろ・長ねぎ</p> <p>なっとう  赤 大豆</p> <p>こんぶのいためもの 黄 こま・油 赤 昆布・ぶた肉・てんかま 緑 つきこん・にんじん</p>	<p>22 こくとうパン・牛乳</p> <p>ホワイトシチュー 黄 バター・ジャがいも・油 赤 とり肉・牛乳・クリームチーズ 緑 にんじん・玉ねぎ・グリーンピース</p> <p>にくだんご(2ケ) 黄 小麦粉 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p>やさいのアーモンドあえ 黄 アーモンド 赤 ちくわ 緑 ほうれん草・キャベツ</p>	<p>23 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 緑 だいこん・なめこ</p> <p>わかどりのごまてりやき 黄 こま 赤 とり肉</p> <p>きんぴらごぼう 黄 ゴマ油・こま 赤 ぶた肉・さつまあげ・ゴマ 緑 こぼろ・にんじん・いんげん</p>	<p>24 ナポリタン・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・油・バター 赤 ハム 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>アメリカンドッグ 黄 小麦粉・油 赤 魚肉すり身</p> <p>はるさめサラダ 黄 はるさめ・コーン・ゴマ油・こま 赤 ハム 緑 きゅうり・にんじん</p>	<p>25 わかめごはん・牛乳</p> <p>黄 米・こま 赤 わかめ</p> <p>ミートボールとはくさいのスープ 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・はくさい・にんじん・干し椎茸</p> <p>タラのフライ 黄 小麦粉・油 赤 タラ</p> <p>やさいのあますあえ 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p>									
<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごじる 赤 とり肉 緑 かぼちゃもち・にんじん・こぼろ・干し椎茸・だいこん</p> <p>ほっけのしおやき 赤 ほっけ</p> <p>ちくわとひじきのサラダ 黄 コーン・ドレッシング 赤 ちくわ・ひじき 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p>	<p>29 あげパン・牛乳</p> <p>ようふうおでん 黄 ジャがいも 赤 ウィンナー・さつまボール・昆布 緑 にんじん・だいこん・こんにゃく</p> <p>フルーツあんじん 赤 あんにんとうふ 緑 黄桃・パイン</p>	<p>30 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 えのきだけ</p> <p>にくとうふ 赤 やきとうふ・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん</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>31 カレーうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん・油・でんぷん 赤 とり肉・油あげ・なたと 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・干し椎茸</p> <p>かぼちゃグラタン 黄 小麦粉・ジャがいも・マカロニ・マーガリン・油 赤 牛乳・チーズ 緑 かぼちゃ・にんじん</p> <p>かいそうサラダ 黄 コーン・ドレッシング 赤 海そうミックス・かまぼこ 緑 キャベツ・きゅうり</p>	<p>●黄(き) ～はたらく力や体温になる～</p> <p>●赤(あか) ～からだをつくる～</p> <p>●緑(みどり) ～からだの調子をととのえる～</p> <p>・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めんるいはきいろのなかまです。</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>													

※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。