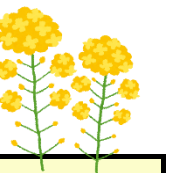




給食だより H30年6月

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 (予定)</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</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>629</td> <td>24.0</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>829</td> <td>30.7</td> </tr> </table> <p>◆◆6月の給食目標◆◆ よくかんで食べよう。</p> <p>○食べ物を少しずつ口にしましょう。 ○ひとくち30回を目標によくかむことを、意識しましょう。</p>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質	小	629	24.0	中	829	30.7	<p>6月4日は むし歯よぼうデー</p> <p>よくかむと体に 良いことがたくさん!</p> <ul style="list-style-type: none"> 消化しやすい。 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。 食べ物の味がよくわかる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●黄(き) ~はたらく力や体温になる~ ●赤(あか) ~からだをつくる~ ●緑(みどり) ~からだの調子をととのえる~ <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳はあかのなかまです。 ●ごはん、パン、めん類は さいろのなかまです。 <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>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(森町・北海道産) ○アスパラ(森町産) ○きゅうり(森町・七飯産) ○トマト(森町産) ○はくさい(七飯産) ○ほうれん草(七飯・北斗産) <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p>	<p>1 ビビンバどん・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 米・さとう・ゴマ・ごま油 赤 ぶた肉 緑 ほうれん草・もやし・にんじん・ぜんまい・にんにく <p>もずくスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 でんぷん 赤 とうふ・もずく・たまご 緑 長ねぎ・にんじん <p>ヨーグルト</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 さとう 赤 脱脂粉乳
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質											
小	629	24.0											
中	829	30.7											
<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・だいこん・つきこんにゃく・ごぼう・長ねぎ <p>かみかみタコメンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 でんぷん・さとう・油・小麦粉 赤 たらすり身・タコ・あおさ 緑 キャベツ・しょうが <p>きんぴらごぼう</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ゴマ・さとう・油 緑 ごぼう・にんじん・れんこん <p>くだものゼリー (歯と口の健康習慣)</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 さとう 緑 りんご果汁 	<p>5 豆パン・牛乳</p> <p>ブラウンシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ジャがいも・油 赤 ぶた肉・生クリーム 緑 にんじん・玉ねぎ・トマト <p>たまごまきウィンナー</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 さとう 赤 たまご・ウィンナー <p>ミルクデザート</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・パイナップル・黄桃・りんご 	<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんご汁</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 いももち 赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん <p>とり肉とカシューナッツいため</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 でんぷん・油・さとう・カシューナッツ 赤 とり肉 緑 たけのこ・ピーマン・玉ねぎ・しょうが <p>おひたし</p> <ul style="list-style-type: none"> 緑 ほうれん草・もやし・にんじん 	<p>7 やきそば・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 めん・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・干しいたけ・玉ねぎ・にんじん <p>タンドリーチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とり肉 <p>フルーツクリームあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ホイップクリーム・さとう 赤 ヨーグルト 緑 パイン・黄桃・バナナ 	<p>8 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ピーンスピューレ 緑 にんじん・玉ねぎ・トマト・マッシュルーム <p>かぼちゃサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ノンエッグマヨネーズ 赤 チーズ 緑 かぼちゃ・きゅうり 									
<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 油あげ 緑 かぶ・かぶの葉 <p>さんまのおかか煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし <p>こうみあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが 	<p>12 クロワッサン・牛乳</p> <p>ミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 マカロニ・ジャがいも・さとう 赤 ウィンナー 緑 にんじん・玉ねぎ・トマト <p>ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 でんぷん 赤 牛肉・ぶた肉・ぶたレバー 緑 玉ねぎ <p>ジャーマンポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ジャがいも・マーガリン・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ <p>ハンバーグに小袋のケチャップがつかます。</p> 	<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>さつまじる</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 さつまいも 赤 とうふ・とり肉 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ <p>なっとう</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 大豆 <p>昆布の油いため</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ゴマ・さとう・油 赤 ぶた肉・さつまあげ・こんぶ 緑 つきこんにゃく・にんじん 	<p>14 山海うどん・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 うどん 赤 とり肉・油あげ・なると・わかめ 緑 しめじ・長ねぎ・ほうれん草・山菜ミックス <p>ピロシキ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 米粉・マッシュポテト・さとう・油 赤 ぶた肉 緑 たけのこ・玉ねぎ・しょうが・にんにく <p>アスパラとツナのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ノンエッグマヨネーズ 赤 ツナ 緑 アスパラ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん 	<p>15 五目ごはん・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 米・油 赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・こんにゃく・ごぼう <p>肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ジャがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん・いんげん <p>ほうれん草のごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ゴマ・さとう 緑 ほうれん草・もやし・にんじん 									
<p>18 ごはん・牛乳</p> <p>たまごスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 マロニー 赤 たまご・花ちくわ・とうふ 緑 にんじん・長ねぎ・しめじ <p>クローヨウ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 でんぷん・油・ジャがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ <p>マロニーサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 コーン・マロニー・ドレッシング 赤 ハム 緑 きゅうり 	<p>19 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>シチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ジャがいも 赤 牛乳・ピーンスピューレ 緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい <p>チキンのトマト煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 油・さとう 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・しめじ・トマト・にんにく <p>フルーツゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> 緑 あまなつゼリー・パイナップル・黄桃・りんご 	<p>20 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とうふ・ふのり <p>しろみ魚フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 小麦粉・油 赤 ホキ <p>いりどり</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 油・さとう 赤 とり肉・ちくわ 緑 しょうが・こんにゃく・いんげん・にんじん・ごぼう・だいこん・たけのこ <p>しろみ魚フライに小袋のソースがつかます。</p>	<p>21 パゲティミートソース・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 スパゲティ・オリーブ油・さとう 赤 ぶたひき肉・大豆ひき肉 緑 玉ねぎ・にんじん・にんにく・トマト <p>さつまいもとりのごの重ね煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 さつまいも・バター・さとう 緑 りんご・干しぶどう <p>とっとチーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 アーモンド・さとう・ゴマ・でんぷん 赤 カタクチイワシ・チーズ 	<p>22 ごはん・牛乳</p> <p>ホワイトカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ジャがいも・油・バター 赤 とり肉・牛乳・ピーンスピューレ 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース <p>海そうサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 コーン・ドレッシング 赤 海そう・かまぼこ 緑 キャベツ・きゅうり 									
<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 とり肉・油あげ 緑 かぼちゃもち・にんじん・だいこん・ごぼう <p>さばのみそ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤 さば <p>ひじき煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ゴマ油・さとう 赤 さつまあげ・ひじき 緑 つきこんにゃく・干し椎茸・いんげん・にんじん 	<p>26 ナン・牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 油 赤 ぶたひき肉・大豆 緑 にんにく・玉ねぎ・にんじん・トマト <p>アンサンブルエッグ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ポテトフライ・さとう・でんぷん・油 赤 たまご・クリームチーズ・ベーコン・牛乳 緑 玉ねぎ <p>ブロッコリーのごまサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 コーン・ドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ 	<p>27 ごはん・牛乳</p> <p>さけなべふうに</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ジャがいも 赤 サゲ・やきとうふ 緑 玉ねぎ・だいこん・はくさい・つきこんにゃく・長ねぎ <p>ラムソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 油 赤 ラム肉 緑 オレンジ果汁・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・つきこんにゃく <p>ぶどうゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 さとう 緑 ぶどう果汁 	<p>28 とり白湯ラーメン・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 めん・コーン・ゴマ 赤 なると 緑 もやし・はくさい・ほうれん草 <p>ぎょうざ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 油・小麦粉 赤 ぶた肉・とり肉 緑 キャベツ・ニラ・しょうが <p>ちゅうかサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 はるさめ・さとう・ゴマ油 赤 するめいか・ハム 緑 きゅうり・にんじん・キャベツ 	<p>29 加がらうめごはん・牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 米・ゴマ 緑 うめ <p>みそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ <p>たまごとじ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 さとう・油 赤 たまご・とり肉・ちくわ 緑 玉ねぎ・にんじん・干し椎茸・ほうれん草・ごぼう・しらたき <p>ツナサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> 黄 ノンエッグマヨネーズ 赤 ツナ 緑 レモン果汁・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・りんご 									

※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。