



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆◆ 5月の給食目標 ◆◆

小学校：食事のきまりを知ろう！
中学校：食事のきまりを身に付けよう！

◆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◆

○お米 ○きゅうり ○アスパラ ○たまご

※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。

5月の平均栄養摂取量

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
幼稚園	501	19.3
小学校 1・2学年	542	21.2
小学校 3・4学年	652	24.6
小学校 5・6学年	757	28.0
中学校	831	30.3

今年度より摂取基準に合わせた給食を提供いたします。

はしは正しく持てますか？

振替休日

7 ミルクパン・牛乳

ミネストローネ

黄 ジャがいも・マカロニ・さとう
赤 ウィンナー
緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ

かぼちゃチーズフライ

黄 油・パン粉・小麦粉
赤 チーズ・牛乳
緑 かぼちゃ

ブロッコリーのごまサラダ

黄 ごまドレッシング
緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン

8 ごはん・牛乳

とんじる

黄 ジャがいも
赤 ぶた肉・とうふ
緑 にんじん・ごぼう・長ネギ・玉ねぎ・つきこん・だいこん

さんまのにつけ

黄 さとう
赤 さんま

ほうれん草のごまあえ

黄 コマ・さとう
緑 ほうれん草・にんじん・もやし

9 おやこうどん・牛乳

黄 うどん
赤 たまご・とり肉
緑 にんじん・長ネギ・玉ねぎ・干しいたけ

イカリング
(幼・小/低・中:2コ 小/高・中:3コ)

黄 パン粉・小麦粉・油
赤 いか

フルーツしらたま

黄 カラフルしらたま
赤 パイン・もも・バナナ

10 ごはん・牛乳

ハヤシライス

黄 ジャがいも
赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ビーンズピューレ
緑 玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマトピューレ

えだまめ

緑 えだまめ

13 ごはん・牛乳

さつまじる

黄 さつまいも
赤 とうふ・とり肉
緑 にんじん・ごぼう・長ネギ・つきこん

なっとう

赤 大豆

こんぶのいためもの

黄 コマ・油・さとう
赤 昆布・ぶた肉・さつまあげ
緑 つきこん・にんじん

14 あげパン・牛乳

ポトフ

黄 ジャがいも
赤 ウィンナー
緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん

アンサンブルエッグ

黄 ポテトフライ・さとう・てんぷん・油
赤 たまご・チーズ・牛乳・ベーコン
緑 玉ねぎ

ミルクデザート

赤 牛乳
緑 マンゴーピューレ・パイン・もも・りんご

15 ごはん・牛乳

みそじる

黄 ジャがいも
赤 油あげ

にくだんご
(幼:1コ 小・中:2コ)

黄 さとう
赤 とり肉
緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが

こうみあえ

赤 とり肉
緑 ほうれん草・長ネギ・しょうが

16 揚げたいも・牛乳

黄 スパゲティ・オリーブ油・バター・さとう
赤 ぶたひき肉・大豆
緑 にんじん・にんにく・トマトピューレ・玉ねぎ

チキンナゲット
(幼・小/低・中:2コ 小/高・中:3コ)

黄 小麦粉・てんぷん・油
赤 とり肉・おから

アスパラとツナのサラダ

黄 エッグゲアマヨネーズ
赤 シーチキン
緑 アスパラ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん

アスパラは旬の食材

17 たけのこごはん・牛乳

黄 米・コマ・さとう
赤 とり肉・油あげ
緑 たけのこ

たまごスープ 旬の食材

黄 マロニー
赤 たまご・とうふ
緑 ほうれん草・にんじん・長ネギ・しめじ

はるまき
(幼・小/低:35g 小/中・高・中:50g)

黄 はるまき・小麦粉・油
赤 ぶた肉・ひじき
緑 キャベツ・玉ねぎ・長ネギ・にんじん・しょうが

フルーツあんじん

黄 杏仁豆腐
緑 パイン・みかん・もも

20 さけなめし・牛乳

黄 米・コマ
赤 さけ
緑 大根葉

みそじる

赤 とうふ・わかめ

ねぎ玉やき
(幼:1コ 小・中:2コ)

赤 たまご
緑 長ねぎ

肉じゃが

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

21 バターパン・牛乳

ホワイトシチュー

黄 ジャがいも
赤 牛乳・ビーンズピューレ
緑 玉ねぎ・白菜・にんじん

スコッチエッグ (ケチャ)

黄 パン粉
赤 とり肉・ぶた肉・たまご
緑 玉ねぎ

フルーツゼリー (あまなつ)

緑 もも・パイン・りんご・あまなつゼリー

22 ごはん・牛乳

みそじる

緑 だいこん・なめこ

さばのみそに

黄 さとう
赤 さば

ひじきのごもくに

黄 さとう・油
赤 さつまあげ・とり肉・ひじき
緑 にんじん・しらたき・いんげん

Ⓞ原宿ドッグ

黄 さとう・小麦粉・油
赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳

23 サラダ・牛乳

黄 めん・ごま油・てんぷん
赤 たまご・ぶた肉
緑 もやし・ごら・たけのこ・にんじん

ハムチーズカツ

黄 パン粉・小麦粉・油
赤 ぶた肉・とり肉・チーズ
緑 玉ねぎ

ちゅうかサラダ

黄 はるまき・ごま油・さとう
赤 イカ・ハム
緑 キャベツ・にんじん・きゅうり

24 ごはん・牛乳

チキンカレー

黄 ジャがいも・油
赤 とり肉・牛乳・ビーンズピューレ
緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく

かいそうサラダ

黄 ドレッシング
赤 かいそうミックス
緑 キャベツ・コーン・きゅうり

27 ごはん・牛乳

みそじる (かきたま)

赤 たまご・とうふ・油あげ
緑 にんじん

チンジャオロース

黄 さとう・油・てんぷん
赤 ぶた肉
緑 ピーマン・もやし・たけのこ・しょうが・にんにく

はくさいのしらすあえ

赤 しらす
緑 はくさい

28 ソフトアイス・牛乳

かぼちゃのポタージュ

黄 バター
赤 牛乳・クリームチーズ
緑 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ

たまごまきウィンナー

黄 さとう
赤 たまご・ウィンナー

アスパラとキャベツのサラダ

黄 エッグゲアマヨネーズ・コマ・さとう
赤 系かまぼこ
緑 アスパラ・キャベツ・にんじん

29 ごはん・牛乳

みそじる

赤 とうふ・ぶりのり

アジフライ (外外外)

黄 小麦粉・パン粉・油
赤 アジ・たまご
緑 きゅうり・玉ねぎ・レモン

ほうれん草とえのきのあえもの

赤 のり
緑 ほうれん草・えのき

30 しおやきそば・牛乳

黄 めん・油
赤 ぶた肉
緑 キャベツ・干しいたけ・玉ねぎ・もやし・にんじん・長ネギ

ちくわいそばあげ
(幼・小/低・中:1コ 小/高・中:2コ)

黄 油・てんぷん・てんぷんこ
赤 魚肉すりみ・あおさ

カクテルフルーツゼリー

赤 とうとうゼリー
緑 もも・ももゼリー・りんごゼリー・パイン・ぶどうゼリー

31 ぶたどん・牛乳

黄 こめ・コマ
赤 ぶた肉
緑 玉ねぎ・キャベツ・しらたき・にんじん

わかめスープ

黄 てまりぶ
赤 わかめ・とうふ・なると
緑 長ねぎ

ヨーグルト

黄 さとう
赤 脱脂粉乳・全粉乳

●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。

※学校給食費は、1ヵ月あたり幼稚園児で1,240円・小学生で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。