



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆◆6月の給食目標◆◆  
 小学校：よくかんで食べよう！  
 中学校：よくかんで食べよう！

よくかむことをいしきて、1口30回を目標に、よくかんで食べましょう！！  
 そして、食べ物の味を味わって食べてください！

6月4日は  
 むし菌よぼうデー  
 よくかむと体に  
 良いことがたくさん！

- ・脳のはたらきを活発にする。
- ・食べ物の味がよくわかる。
- ・消化しやすい。
- ・むしば予防になる。
- ・食べ過ぎをふせく。

◆森町きんりんでとれる  
 (おしまひやまかんない)  
 食材の活用よてい◆

○お米      ○きゅうり  
 ○かぶ      ○トマト  
 ○はくさい   ○たまご  
 ○ぶたにく

※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。

6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	496	19.4
小学校		
1・2学年	539	21.5
3・4学年	650	25.1
5・6学年	750	28.3
中学校	835	30.8

今年度より摂取基準に合わせた給食を提供いたします。

<p>3 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 黄 じゃがいも 赤 油あげ 緑 油あげ</p> <p>しろみ魚フライ 黄 小麦粉・油 赤 ホキ</p> <p>こんぶのいためもの 黄 コマ・さとう・油 赤 ぶた肉・さつまあげ・こんぶ 緑 つきこん・にんじん</p>	<p>4 ミルクパン・牛乳</p> <p>ミートボールスープ 赤 ミートボール 緑 はくさい・にんじん・長ねぎ・しめじ</p> <p>しろはなまめコロッケ 黄 マッシュポテト・バター・さとう・小麦粉・油 赤 しろはなまめ</p> <p>マロニーサラダ 黄 マロニー・さとう・マヨネーズ・油・コマ 赤 ハム 緑 きゅうり・にんじん・コーン</p> <p>くだものゼリー (歯と口の健康習慣) 黄 さとう 緑 りんご果汁・レモン果汁</p>	<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんごじる 黄 いもだんご 赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう</p> <p>ラムソテー 黄 油 赤 ラム肉 緑 つきこん・にんじん・ピーマン・キャベツ・玉ねぎ・オレンジジュース</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>6 ナポリタン・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・油 赤 ハム 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>チキンのバジルオープンやき 赤 とり肉 緑 バジル</p> <p>フルーツクリームあえ 黄 ホイップクリーム・さとう 赤 ヨーグルト 緑 パイン・みかん・もも・バナナ</p> 	<p>7 わかめごはん・牛乳</p> <p>黄 米・コマ 赤 わかめ</p> <p>みそしる 赤 とうふ 緑 なめこ</p> <p>肉じゃが 黄 じゃがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん・いんげん</p> <p>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</p> <p>④やきプリンタルト 黄 さとう・小麦粉・油 赤 たまご・脱脂粉乳</p>
<p>10 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 油あげ 緑 かぶ・かぶの葉</p> <p>わかどりのゴマてりやき 黄 コマ・さとう 赤 とり肉</p> <p>きんぴらごぼう 黄 コマ・ゴマ油・さとう 赤 さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・れんこん</p>	<p>11 ハンバーガー・牛乳</p> <p>黄 コマパン 赤 ハンバーグ 緑 キャベツ</p> <p>ブラウンシチュー 黄 じゃがいも・生クリーム・油 赤 ぶた肉 緑 にんじん・玉ねぎ・トマトピューレ</p> <p>小袋のケチャップがつかます。</p> 	<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>けんちんじる 赤 とうふ・とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう</p> <p>ぶた肉のしょうがやき (幼:小/低:40g 中:50g 高:60g 中学:70g) 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 しょうが</p> <p>みそおでん 黄 さとう 赤 うすらたまご・とり肉・さつまボール・こんぶ 緑 だいこん・にんじん・こんにゃく</p>	<p>13 カレーうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん・でんぶん 赤 とり肉・なると・油あげ 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・干しいたけ</p> <p>ショールンポー (幼:小/低:2コ 中:高:2コ 中学:3コ) 黄 はるさめ・でんぶん・さとう・油・小麦粉 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ・しょうが</p> <p>ごぼうサラダ 黄 マヨネーズ・コマ・油・さとう 緑 ごぼう・にんじん・キャベツ・きゅうり</p>	<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・ふのり</p> <p>おからコロッケ 黄 パン粉・小麦粉・米粉・じゃがいも・さとう・油 赤 おから・ひじき 緑 ごぼう・玉ねぎ・にんじん</p> <p>ナムル 黄 コマ・ゴマ油 緑 こまつな・にんじん・もやし・コーン</p> <p>④さくらんぼゼリー 黄 さとう 緑 さくらんぼ・レモン果汁</p>
<p>17 マーボーとうふ丼・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ油 赤 ぶた肉・だいず・とうふ 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・にんにく・しょうが</p> <p>たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご 緑 ほうれん草・にんじん・長ねぎ・しめじ</p> <p>ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p> 	<p>18 リトフツパツ・牛乳</p> <p>コーンポタージュ 赤 牛乳・ピーンスピューレ 緑 玉ねぎ・コーン</p> <p>チキンのトマト煮 黄 油・さとう 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・しめじ・トマト・にんにく</p> <p>ツナサラダ 黄 エッグゲアマヨネーズ 赤 シーチキン(マグロ) 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・レモン汁</p>	<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・ごぼう・にんじん・長ねぎ・つきこん・だいこん</p> <p>ミートボール (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</p> <p>きりぼしだいこん 黄 さとう・コマ 赤 さつまあげ 緑 だいこん・にんじん・つきこん</p>	<p>20 ソースやきそば・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・ほししいたけ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>チーズポテトもち 黄 じゃがいも・さとう・マーガリン・油 赤 チーズ</p> <p>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</p>	<p>21 加加うめごはん・牛乳</p> <p>黄 米・コマ 赤 うめ</p> <p>みそしる 黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>ホッケフライ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ホッケ</p> <p>たまごとし 黄 さとう・油 赤 たまご・とり肉・ちくわ 緑 にんじん・しらたき・玉ねぎ・ほししいたけ・ほうれん草・ごぼう</p>
<p>24 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごじる 赤 とり肉・油あげ 緑 かぼちゃだんご・ごぼう・にんじん・だいこん</p> <p>さばのみそに 黄 さとう 赤 サバ</p> <p>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</p>	<p>25 せわりパン・牛乳</p> <p>コンソメスープ 赤 ベーコン 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>ウィンナーのカレーソースに 黄 オリーブ油・さとう 赤 ウィンナー・ベーコン 緑 玉ねぎ・トマトピューレ・にんにく</p> <p>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</p>	<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる(かきたま) 赤 たまご・とうふ・油あげ 緑 こまつな</p> <p>クローユウ 黄 じゃがいも・油・さとう・でんぶん 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・たけのこ</p> <p>はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい</p>	<p>27 しおラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉・なると 緑 もやし・長ねぎ・しょうが・ほうれん草</p> <p>やきかまチーズ 黄 さとう 赤 たらすりみ・チーズ・いとよりすりみ</p> <p>ごまだんご 黄 さとう・もち米粉・コマ・白玉粉・でんぶん・油 赤 あずき</p> 	<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>ポークカレー 黄 じゃがいも・油 赤 ぶた肉・牛乳・ピーンスピューレ 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく</p> <p>かいそうサラダ 黄 ちゅうかドレッシング 赤 かいそうミックス 緑 キャベツ・コーン・きゅうり</p>

※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。