

給食だより R2年3月 森町学校給食センター

月 火 水 木 金

◆◆ 3月の給食目標 ◆◆

小学校：いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう！
 中学校：1年間を振り返り健康と栄養について考えよう！

◆森町きんりんできれる
 (おしまひやまかんない)
 食材の活用よてい◆

- お米
- もやし
- ごぼう
- ぶた肉
- たまご
- だいこん
- きゅうり

※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。

3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	493	19.0
小学校 1・2学年	541	21.0
小学校 3・4学年	644	24.1
小学校 5・6学年	748	27.4
中学校	818	29.6

3月2日は
卒業おめでとう
メニューです。

3月3日は
ひなまつり
メニューです。

楽しい食事はできましたか？
 自分の食生活を振り返り、
 健康的な生活を送るために必要
 な食習慣を身に付けてください。

<p>2 せきはん+ごましお・牛乳</p> <p>黄 こめ・もち米・ゴマ 赤 きんときまめ</p> <p>いしかりじる</p> <p>赤 さげ・とうふ 緑 だいこん・はくさい・長ネギ</p> <p>肉じゃが</p> <p>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> <p>おいわいデザート</p> <p>黄 さとう 赤 とうふゆ 緑 いちご</p>	<p>3 ちらしずし・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ・さとう 赤 のり</p> <p>緑 にんじん・かんぴょう・たけのこ・れんこん・ほししいたけ</p> <p>わかめスープ</p> <p>黄 ぶた肉 赤 わかめ・とうふ・なると 緑 長ねぎ</p> <p>からあげ (幼:1コ 低・中・高・中学:2コ)</p> <p>黄 でんぷん・パン粉・油 赤 とり肉</p> <p>ひなまつりだいふく</p> <p>黄 上新粉・さとう・もち粉 赤 あずき 緑 よもぎ</p>	<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ネギ</p> <p>ミートボール(2コ)</p> <p>黄 さとう 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが</p> <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>黄 ゴマ・さとう 緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p>	<p>5 パゲティミートソース・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・オリーブ油・さとう・バター 赤 ぶた肉・だいず 緑 にんじん・にんにく・トマトピューレ・玉ねぎ</p> <p>アメリカンドッグ (幼2コ・低・中・高・中学1本)</p> <p>黄 油・小麦粉・さとう 赤 卵白・とり肉・ぶた肉・魚肉</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>黄 ジャがいも・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・パセリ</p>	<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・油あげ 緑 こまつな</p> <p>ぶたどん</p> <p>黄 ゴマ 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・キャベツ・しらたき・にんじん</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p>
<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>緑 だいこん・なめこ</p> <p>さばのみそに</p> <p>黄 さとう 赤 さば</p> <p>ひじきのごもくに</p> <p>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</p>	<p>10 ミルクパン・牛乳</p> <p>ブラウンシチュー</p> <p>黄 ジャがいも・油・生クリーム 赤 ぶた肉 緑 にんじん・玉ねぎ・トマトピューレ</p> <p>コーングラタン</p> <p>黄 ジャがいも・さとう・米粉 赤 豆乳 緑 コーン</p> <p>フルーツゼリー(あまなつ)</p> <p>黄 さとう 緑 もも・パイン・りんご・甘夏</p>	<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>さつまじる</p> <p>黄 さつまいも 赤 とうふ・とり肉 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ・つきこん</p> <p>なっとう</p> <p>赤 大豆</p> <p>こんぶのいためもの</p> <p>黄 ゴマ・油・さとう 赤 昆布・ぶた肉・さつまあげ 緑 つきこん・にんじん</p>	<p>12 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>チキンナゲット (幼・低・中:2コ 高・中:3コ)</p> <p>黄 小麦粉・でんぷん・油 赤 とり肉・おから</p> <p>ツナサラダ</p> <p>黄 エッグケアマヨネーズ 赤 シーチキン(マクロ) 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・レモン汁</p>	<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>黄 ジャがいも・油 赤 ぶた肉・牛乳・いんげん豆 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>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</p>
<p>16 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・わかめ</p> <p>わかどりのゴマてりやき</p> <p>黄 ゴマ・パンコ・さとう・油 赤 とり肉</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>黄 さとう・ゴマ 赤 さつまあげ 緑 だいこん・にんじん・つきこん</p> <p>ジョアストパリー(中学校)</p> <p>赤 脱脂粉乳 緑 いちご</p>	<p>17 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>黄 ジャがいも 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・はくさい・にんじん</p> <p>チキンのパジルオープンやき</p> <p>赤 とり肉 緑 パジル</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>黄 カラフルしらたま 赤 パイン・もも・バナナ</p>	<p>18 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・つきこん・だいこん・長ねぎ</p> <p>しろみ魚フライ</p> <p>黄 小麦粉・油 赤 ホキ</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー</p>	<p>19 みそラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉・なると 緑 にんじん・ほうれん草・もやし・にんにく・長ねぎ・コーン</p> <p>ショーロンポー (幼1コ 小学:2コ 中学:3コ)</p> <p>黄 はるさめ・でんぷん・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>フルーツあんじん</p> <p>黄 さとう 赤 杏仁豆腐(牛乳・練乳等) 緑 パイン・みかん・もも</p>	<p>しゅんぶんの日</p> 
<p>23 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・脱脂粉乳・いんげん豆 緑 玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマトピューレ</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>	<p>もりもり力がでる食べ物 おもにエネルギーになって、 体を動かすもとになります。</p> <p>ぐんぐん大きくなる食べ物 おもに血や肉になって、 体を作るもとになります。</p> <p>元気な体になる食べ物 おもに体の調子を整えて、 病気をしないようにします。</p> <p>「きい」ちゃん のなかま</p> <p>「あか」ちゃん のなかま</p> <p>「みどい」ちゃん のなかま</p>			

※学校給食費は、1ヵ月あたり小学生で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申し上げます。