

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

**◆◆ 給食目標 ◆◆**

小学校：じゅんぴやあとかたづけをきちんとしよう！  
 中学校：楽しい給食の場をつくろう！

★森町きんりん（おしまひやまかんない）  
 でとれる食材の活用よてい★

○お米    ○きゅうり    ○長ねぎ    ○もやし  
 ○ごぼう    ○なめこ    ○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。

**平均栄養摂取量**

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
幼稚園	495	19.0
小学校 1・2学年	538	20.9
小学校 3・4学年	641	24.0
小学校 5・6学年	748	27.2
中学校	823	29.4

**ご入学・ご進学おめでとうございます。**

**給食の主食について**

月：ごはん    火：パン    水：ごはん    木：めん類    金：ごはん

基本的には月・水・金曜は“ごはん”、火曜は“パン”、木曜が“めん類”です。  
 ※メニューは、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

	<p><b>7 クロワッサン・牛乳</b></p> <p><b>かぼちゃのポタージュ</b>                  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</p> <p><b>アンサンブルエッグ</b>                  黄 フライドポテト・さとう・                  でんぷん・油                  赤 たまご・チーズ・牛乳・                  ベーコン                  緑 玉ねぎ</p> <p><b>ツナサラダ</b>                  黄 エッグゲアマヨネーズ                  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><b>8 わかめごはん・牛乳</b></p> <p>黄 米・コマ                  赤 わかめ</p> <p><b>さつまじる</b>                  黄 さつまいも                  赤 とり肉・とうふ                  緑 にんじん・ごぼう・                  長ねぎ・つきこん</p> <p><b>肉とうふ</b>                  黄 さとう・油                  赤 やきとうふ・ふた肉                  緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん</p> <p><b>さんしょくだいふく</b>                  黄 上新粉・さとう・もち粉                  赤 あずき                  緑 よもぎ</p>	<p><b>9 ソースやきそば・牛乳</b></p> <p>黄 めん・油                  赤 ふた肉                  緑 キャベツ・ほししいたけ・                  玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p><b>チキンチーズのオープンやき</b>                  黄 油・パン粉・さとう                  赤 とり肉・チーズ                  緑 赤ピーマン・パセリ</p> <p><b>ミルクデザート</b>                  赤 牛乳                  緑 マンゴーピューレ・                  パイン・もも・りんご</p>	<p><b>10 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>とんじる</b>                  黄 じゃがいも                  赤 ふた肉・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><b>ホッケのいそペフライ</b>                  黄 油・パン粉・小麦粉                  赤 ホッケ・あおさ</p> <p><b>きりぼしだいこん</b>                  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><b>13 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>いもだんごじる</b>                  黄 いももち                  赤 とり肉・油あげ                  緑 にんじん・だいこん・ごぼう</p> <p><b>さばのみそに</b>                  黄 さとう・でんぷん                  赤 さば</p> <p><b>こんぶのいためもの</b>                  黄 コマ・油・さとう                  赤 こんぶ・ふた肉・さつまあげ                  緑 つきこん・にんじん</p>	<p><b>14 こくとうパン・牛乳</b></p> <p><b>じゃがいものスープ</b>                  黄 じゃがいも                  赤 ベーコン・うずら卵                  緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ</p> <p><b>かぼちゃグラタン</b>                  黄 じゃがいも・さとう・米粉                  赤 豆乳                  緑 かぼちゃ・玉ねぎ</p> <p><b>パリパリサラダ</b>                  黄 ワンタンの皮・油・                  ドレッシング                  赤 キャベツ・きゅうり・                  にんじん                  緑</p>	<p><b>15 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b>                  赤 とうふ・油あげ                  緑 こまつな</p> <p><b>わかどりのゴマてりやき</b>                  黄 コマ・さとう・パン粉・油                  赤 とり肉</p> <p><b>ひじきに</b>                  黄 さとう・コマ油                  赤 さつまあげ・ひじき・だいず                  緑 にんじん・いんげん・                  ほししいたけ・つきこん</p>	<p><b>16 ナポリタン・牛乳</b></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><b>アメリカンドッグ</b>                  黄 油・小麦粉・さとう・                  でんぷん                  赤 卵白・とり肉・ふた肉</p> <p><b>フルーツヨーグルト</b>                  黄 さとう                  赤 ヨーグルト                  緑 みかん・パイン・もも・                  パナナ</p>	<p><b>17 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>ポークカレー</b>                  黄 じゃがいも・油                  赤 ふた肉・牛乳・いんげんまめ                  緑 玉ねぎ・にんじん・                  りんご・にんにく</p> <p><b>かいそうサラダ</b>                  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><b>20 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b>                  黄 じゃがいも                  赤 わかめ                  緑 長ねぎ</p> <p><b>チーズインハンバーグ</b>                  黄 パン粉・油・さとう                  赤 とり肉・ふた肉・チーズ                  緑 玉ねぎ</p> <p><b>きんぴらごぼう</b>                  黄 コマ油・コマ・さとう                  赤 さつまあげ                  緑 ごぼう・にんじん・れんこん</p>	<p><b>21 ソフトフランスパン・牛乳</b></p> <p><b>シチュー</b>                  黄 じゃがいも                  赤 牛乳・いんげんまめ                  緑 玉ねぎ・はくさい・にんじん</p> <p><b>チキンのトマトに</b>                  黄 さとう・油                  赤 とり肉                  緑 玉ねぎ・にんにく・                  トマトピューレ・しめじ</p> <p><b>フルーツゼリー(ピ・チ)</b>                  緑 もも・パイン・りんご</p>	<p><b>22 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b>                  緑 だいこん・なめこ</p> <p><b>さんまのかつおぶしに</b>                  黄 さとう                  赤 さんま・かつおぶし</p> <p><b>肉じゃが</b>                  黄 じゃがいも・さとう                  赤 ふた肉                  緑 玉ねぎ・しらたき・                  にんじん・いんげん</p> <p><b>いちごデザート(小・中学校)</b>                  黄 さとう                  赤 とうにゅう                  緑 いちご</p>	<p><b>23 みそラーメン・牛乳</b></p> <p>黄 めん・油                  赤 ふた肉・なると                  緑 にんじん・長ねぎ・もやし・                  にんにく・ほうれん草・                  コーン</p> <p><b>はるまき</b>                  黄 はるさめ・小麦粉・油                  赤 ふた肉・ひじき                  緑 キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・                  にんじん・しょうが</p> <p><b>ちゅうかサラダ</b>                  黄 はるさめ・ごま油・さとう                  赤 イカ・ハム                  緑 キャベツ・にんじん・                  きゅうり</p>	<p><b>24 ビビンバ丼・牛乳</b></p> <p>黄 米・コマ・さとう・コマ油                  赤 ふた肉                  緑 ほうれん草・にんじん・                  もやし・ぜんまい・にんにく</p> <p><b>たまごスープ</b>                  黄 マロニー                  赤 たまご・とうふ                  緑 にんじん・長ねぎ・しめじ</p> <p><b>ヨーグルト</b>                  黄 さとう                  赤 脱脂粉乳・全粉乳</p>
<p><b>27 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>ハヤシライス</b>                  黄 じゃがいも                  赤 ふた肉・脱脂粉乳・                  いんげんまめ                  緑 玉ねぎ・マッシュルーム・                  にんじん・トマトピューレ</p> <p><b>えだまめ</b>                  緑 えだまめ</p>	<p><b>28 ミルクパン・牛乳</b></p> <p><b>ミートボールスープ</b>                  黄 マロニー                  赤 ミートボール                  緑 はくさい・にんじん・                  長ねぎ・しめじ</p> <p><b>しろはなまめコロッケ</b>                  黄 マッシュポテト・バター・                  さとう・小麦粉・パン粉・油                  赤 白花生</p> <p><b>ブロッコリーのごまサラダ</b>                  黄 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 style="font-size: 2em; font-weight: bold;">しょうわの日</p>	<p><b>30 おやこうどん・牛乳</b></p> <p>黄 めん                  赤 たまご・とり肉・油あげ                  緑 にんじん・ほうれん草・                  長ねぎ・ほししいたけ</p> <p><b>イカリング</b>                  (幼/小/低/中:2コ 小/高/中:3コ)                  黄 パン粉・小麦粉・油                  赤 いか・たまご</p> <p><b>フルーツしらたま</b>                  黄 カラフルしらたま                  赤 パイン・もも・パナナ</p> <p><b>ジョアブルーベリー(中学校)</b>                  黄 さとう                  赤 脱脂粉乳                  緑 ブルーベリー</p>	<p>もりもり力がでる食べ方          おもにエネルギーになつて、          体を動かすもとになります。</p> <p>「きい」ちゃん          のおかま</p> <p>ぐんぐん大きくなる食べ方          おもに血中肉になつて、          体を作るもとになります。</p> <p>「あか」ちゃん          のおかま</p> <p>元気な体になる食べ方          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>「みどり」ちゃん          のおかま</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お願いします。