



# 給食だより

# R2年5月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 給食目標

小学校：しょくじのきまりをまもろう！！  
 中学校：食事のきまりを身に付けよう！！

### 森町きんりん（おしまひやまかんない） でとれる食材の活用よてい

- お米 ○きゅうり ○長ねぎ ○はくさい
- ごぼう ○アスパラ ○たまご ○キャベツ
- もやし ○だいこん ○なめこ ○ニラ

※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。



もりもり力がでる食べ物  
 おもにエネルギーになって、  
 体を動かすのよていになります。

「きんりんの  
 のなごま

ぐんぐん大きくなる食べ物  
 おもに血や肉になって、  
 体を作るのよていになります。

「あか」ちゃん  
 のなごま



元気な体になる食べ物  
 おもに体の調子を整えて、  
 病気をしないよていになります。

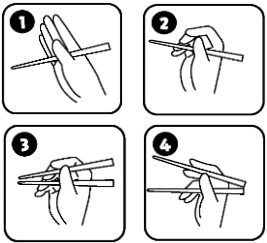
「みどり」ちゃん  
 のなごま

### 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	503	19.7
小学校 1・2学年	545	21.4
小学校 3・4学年	652	24.7
小学校 5・6学年	753	28.0
中学校	845	30.7

1	たけのこごはん・牛乳
黄	米・さとう・ゴマ・油
赤	とり肉・油あげ
赤	たけのこ
	みそしる
赤	油あげ
緑	かぶ・かぶの葉
	あつやきたまご
黄	さとう・油
赤	たまご
	肉どうぶ
黄	さとう・油
赤	やきどうぶ・ぶた肉
緑	玉ねぎ・にんじん・つきこん
	④はらじゆくドッグ
黄	さとう・小麦粉・油
赤	たまご・チーズ・脱脂粉乳

### はしは正しく持てますか？



### はし使いのタブー

- ・はしは持ち方ももちろん、使い方もマナーがあります。
- ・刺しばし／料理をはしで突き刺して取る。
- ・探りばし／料理をかき回し、食べ物を探す。
- ・迷いばし／料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- ・寄せばし／はしを使って食器を引き寄せる。
- ・かきばし／食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- ・なみだばし／はし先から料理の汁を落とす。
- ・ねぶりばし／はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- ・はし渡し／はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

7	ソースやきそば・牛乳
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
	チーズドッグ (幼1本、小2本、③3本)
黄	小麦粉・さとう・油
赤	卵白・チーズ
	アスパラとツナのサラダ
黄	エッグケアマヨネーズ
赤	シーチキン(マグロ)
緑	アスパラガス・キャベツ・玉ねぎ・にんじん

8	ごはん・牛乳
	チキンカレー
黄	じゃがいも・油
赤	とり肉・牛乳・いんげんまめ
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

11	ごはん・牛乳
	とんじる
黄	じゃがいも
赤	ぶた肉・とうぶ
緑	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・つきこん・だいこん・長ねぎ
	わかどりのゴマてりやき
黄	ゴマ・さとう・パン粉・油
赤	とり肉
	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
	④ジョア(ストロベリー)
黄	さとう
赤	脱脂粉乳
緑	いちご

12	あげパン・牛乳
黄	パン・さとう・油
	ポトフ
黄	じゃがいも
赤	ハム
緑	玉ねぎ・キャベツ・にんじん
	たまごまきウィンナー
黄	さとう・でんぷん
赤	たまご・ウィンナー
	フルーツゼリー(ピーチ)
黄	さとう
緑	もも・パイン・りんご

13	ごはん・牛乳
	みそしる
赤	とうぶ
緑	なめこ
	アジフライ
黄	パン粉・小麦粉・油
赤	アジ
	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

14	サンラータンメン・牛乳
黄	めん・ごま油・でんぷん
赤	たまご・ぶた肉
緑	もやし・ニラ・たけのこ・にんじん
	ショーロンポー (幼・小2コ、③3コ)
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
	フルーツあんじん
黄	さとう
赤	杏仁豆腐(牛乳・練乳等)
緑	パイン・みかん・もも

15	マーボー豆腐どん・牛乳
黄	米・ゴマ油
赤	ぶた肉・とうぶ・だいす
緑	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく
	わかめスープ
黄	ぶ
赤	わかめ・なると
緑	たけのこ・長ねぎ
	ヨーグルト
黄	さとう
赤	脱脂粉乳・全粉乳

18	ごはん・牛乳
	ハヤシライス
黄	じゃがいも
赤	ぶた肉・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
	えだまめ
緑	えだまめ

19	まめパン・牛乳
	コーンポタージュ
赤	牛乳・いんげんまめ
緑	玉ねぎ・コーン
	スコッチエッグ(ケチャップ)
黄	パン粉・油・さとう
赤	たまご・ぶた肉・とり肉
緑	玉ねぎ
	アスパラとキャベツのサラダ
黄	エッグケアマヨネーズ・さとう・ゴマ
赤	かまぼこ
緑	アスパラガス・キャベツ・にんじん

20	ごはん・牛乳
	かぼちゃだんごじる
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
	さばのみそに
黄	さとう・でんぷん
赤	さば
	きりぼしだいこん
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

21	スパゲティミートソース・牛乳
黄	スパゲティ・オリーブ油・さとう・バター
赤	ぶた肉・牛肉・だいす
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2コ、③3コ)
黄	油・でんぷん・さとう・小麦粉
赤	とり肉
	ジャーマンポテト
黄	じゃがいも・油
赤	ベーコン
緑	玉ねぎ・パセリ

22	ごはん・牛乳
	みそしる
黄	じゃがいも
赤	油あげ
	ぶた肉のステーキ
赤	ぶた肉
緑	にんにく
	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

25	ごはん・牛乳
	たまごスープ
黄	マロニー
赤	たまご・とうぶ
緑	ほうれん草・にんじん・長ねぎ・しめじ
	クローヨー
黄	じゃがいも・油・さとう・でんぷん
赤	ぶた肉
緑	玉ねぎ・にんじん・たけのこ
	はくさいのしらすあえ
赤	しらす
緑	はくさい

26	ソフトフランスパン・牛乳
	ブラウンシチュー
黄	じゃがいも・油
赤	ぶた肉・生クリーム
緑	にんじん・玉ねぎ・トマトピューレ
	オムレツ(プレーン)
黄	油
赤	たまご
	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

27	ごはん・牛乳
	みそしる
赤	とうぶ・油あげ
緑	こまつな
	しろみさかなフライ
黄	パン粉・小麦粉・でんぷん・油
赤	ホキ
	きんぴらごぼう
黄	ゴマ油・ゴマ・さとう
赤	さつまあげ・ぶた肉
緑	ごぼう・にんじん

28	カレーうどん・牛乳
黄	めん・でんぷん
赤	とり肉・なると・油あげ
緑	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ
	かぼちゃチーズフライ
黄	パン粉・さとう・マーガリン・小麦粉・油
赤	チーズ・牛乳
緑	かぼちゃ
	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

29	ごはん・牛乳
	さつまじる
黄	さつまいも
赤	とり肉・とうぶ
緑	にんじん・ごぼう・長ねぎ・つきこん
	なっとう
赤	大豆
	こんぶのいためもの
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

※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いたします。