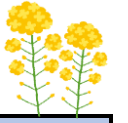




給食だより R2年6月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金																	
1 ごはん・牛乳 いもだんごじる 黄 いももち 赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう チーズインハンバーグ 黄 パン粉・油・さとう 赤 さつまあげ・ぶた肉・チーズ 緑 玉ねぎ ひじきに 黄 さとう・ゴマ油 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	2 ミルクパン・牛乳 ミートボールスープ 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 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・パン粉・油 赤 白大豆 ブロッコリーのごまサラダ 黄 ドレッシング 赤 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン	3 ごはん・牛乳 みそしる 緑 だいこん・なめこ さんまのかつおぶしに 黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし 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 いちごデザート (小・中学校) 黄 さとう 赤 とうにゅう 緑 いちご	4 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) 黄 小麦粉・さとう・油 赤 卵白・チーズ ツナサラダ 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	5 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 																	
8 ごはん・牛乳 もずくスープ 黄 でんぷん 赤 とうふ・もずく・たまご 緑 長ねぎ・にんじん イカかまぼこコロッケ 黄 パン粉・でんぷん・油・さとう・エッグケア 赤 すけとうたら・イカ 緑 玉ねぎ・にんにく みそおでん 黄 さとう 赤 うずら卵・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	9 こくとうパン・牛乳 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 チキンのトマトに 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 じゃがバター 黄 じゃがいも・バター・さとう 	10 ごはん・牛乳 みそしる 黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ ラムソテー 黄 油 赤 ラム肉 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・つきこん 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	11 しおラーメン・牛乳 黄 めん・油 赤 ぶた肉・なると 緑 もやし・長ねぎ・ほうれん草・しょうが はるまき 黄 はるさめ・小麦粉・油 赤 ぶた肉・ひじき 緑 キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが ちゅうかサラダ 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 ジョアブルーベリー (中学校) 黄 さとう 赤 脱脂粉乳 緑 ブルーベリー 	12 ごはん・牛乳 みそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ とり肉とがゆ・ナッツいため 黄 でんぷん・油・さとう・カシューナッツ 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・しょうが 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 																	
15 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 	16 ソフトフランスパン・牛乳 クラムチャウダー 黄 じゃがいも 赤 あさり・ベーコン・牛乳・いんげんまめ・生クリーム 緑 玉ねぎ・にんじん にくだんご (2コ) 黄 さとう・油 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマトペースト パリパリサラダ 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	17 ごはん・牛乳 みそしる 赤 とうふ・わかめ メンチカツ 黄 パン粉・でんぷん・小麦粉・さとう・油 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ たまごとし 黄 さとう・油 赤 たまご・とり肉・ちくわ 緑 玉ねぎ・しらたき・ごぼう・にんじん・ほうれん草・ほししいたけ	18 ナポリタン・牛乳 黄 スパゲティ・油 赤 ハム 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん チキンパジルのオープンやき 黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉 緑 パジル フルーツクリームあえ 黄 さとう 赤 クリーム・ヨーグルト 緑 パイン・もも・みかん・バナナ 	19 ビビンバ丼・牛乳 黄 米・ゴマ・さとう・ゴマ油 赤 ぶた肉 緑 ほうれん草・にんじん・もやし・ぜんまい・にんにく たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご・とうふ 緑 にんじん・長ねぎ・しめじ ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳 																	
22 ごはん・牛乳 いしかりじる 赤 サケ・とうふ 緑 だいこん・はくさい・長ねぎ からあげ (幼1コ、小・㊦2コ) 黄 さとう・でんぷん・小麦粉・米粉・油 赤 とり肉・卵白 緑 しょうが 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	23 ハンバーガー・牛乳 黄 コマパン・さとう 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ シチュー <small>小袋のケチャップ</small> 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 ミニトマト (幼1コ、小・㊦2コ) 緑 ミニトマト <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ハンバーガーは、ハンバーグとゆでキャベツにケチャップをかけて、パンにはさんでたべてください！ </div>	24 ごはん・牛乳 さつまじる 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 さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが	25 おやこうどん・牛乳 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 ハムチーズカツ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ハム・チーズ 緑 玉ねぎ フルーツゼリー (ピ・チ) 黄 さとう 赤 もも・パイン・りんご 	26 うめごはん・牛乳 黄 米・ゴマ 緑 うめ 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 肉とうふ 黄 さとう・油 赤 やきとうふ・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん																	
29 ごはん・牛乳 とんじる 黄 じゃがいも 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 サケチーズフライ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 サケ・チーズ チャプチェ 黄 マロニー・さとう・ゴマ油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく	30 ナン・牛乳 キーマカレー 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・いんげんまめ・だいず・脱脂粉乳 緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ・りんご アンサンブルエッグ 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 カクテルフルーツゼリー 赤 とうにゅうゼリー 緑 もも・ももゼリー・パイン・りんごゼリー・ぶどうゼリー	<div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> ◆◆ 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！ </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> ★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 ○なめこ ○キャベツ ○たまご ○だいこん ○白かぶ ○はくさい ○にんじん ※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。 </div>																			
		平均栄養摂取量 <table border="1" style="margin: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (キロカロリー)</th> <th>たんぱくしつ (グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>495</td> <td>19.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>538</td> <td>20.9</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>641</td> <td>24.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>748</td> <td>27.2</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>823</td> <td>29.4</td> </tr> </tbody> </table>			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
	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																			