



# 給食だより R2年7月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金																		
<p>◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p>小学校：みのまわりをきれいに、しよくじをしよう！</p> <p>中学校：環境を整えて食事をしよう！</p> <p>◆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いて◆</p> <p>○お米 ○きゅうり ○長ねぎ ○じゃがいも          ○はくさい ○キャベツ ○もやし ○だいこん          ○にんじん ○なめこ ○たまご ○メロン</p> <p>※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。</p>																						
		<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 こまつな</p> <p>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</p> <p>あますあえ 黄 さとう 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p>	<p>2 ス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・牛肉・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 小/低・中3コ 高・中学1コ) 黄 油・小麦粉・さとう・でんぷん 赤 卵白・とり肉・ぶた肉</p> <p>メロン 緑 メロン</p>	<p>3 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>ぶたにくのしょうが焼き 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 しょうが</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>6 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>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</p> <p>きんぴらごぼう 黄 ゴマ油・ゴマ・さとう 赤 さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・れんこん</p>	<p>7 こくとうパン・牛乳</p> <p>ミネストローネ 黄 星型のパスタ・さとう・じゃがいも 赤 ウィンナー 緑 玉ねぎ・星型にんじん・トマトピューレ</p> <p>ほしがたのコロッケ 黄 じゃがいも・さとう・パン粉・小麦粉・油 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p>フルーツあんじん 黄 杏仁豆腐 緑 バイン・もも・りんご</p>	<p>8 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・わかめ</p> <p>ホッケのいそべフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 ホッケ・あおさ</p> <p>ぶたにくとはるさめのいためもの 黄 はるさめ・油・ごま油 赤 ぶた肉 緑 にんじん・ピーマン・玉ねぎ・にんにく・しょうが</p>	<p>9 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>イカリング (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>フルーツヨーグルト 黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 みかん・バイン・もも・バナナ</p>	<p>10 ごはん・牛乳</p> <p>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</p> <p>なっとう 赤 大豆</p> <p>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</p>																		
<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>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</p> <p>えだまめ 緑 えだまめ</p> 	<p>14 あげパン・牛乳</p> <p>黄 パン・さとう・油</p> <p>ポトフ 黄 じゃがいも 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん</p> <p>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</p> <p>フルーツゼリー（ピーチ） 黄 さとう 緑 もも・バイン・りんご</p>	<p>15 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・にんじん・ごぼう・つきこん・だいこん・長ねぎ</p> <p>アジフライ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 アジ</p> <p>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・えだまめ</p>	<p>16 たらこスパゲティ・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・バター・油 赤 たらこ・イカ・のり・生クリーム 緑 玉ねぎ・レモン汁</p> <p>チキンチーズのオープンやき 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>グリーンサラダ（ドレッシング） 黄 ゴマドレッシング 緑 キャベツ・ブロッコリー・きゅうり</p>	<p>17 ぶたどん・牛乳</p> <p>黄 こめ・ゴマ 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・キャベツ・しらたき・にんじん</p> <p>わかめスープ 黄 ぶ 赤 わかめ・とうふ・なると 緑 長ねぎ</p> <p>ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p> 																		
<p>20 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ 緑 なめこ</p> <p>チキンなんばん（外付け） (幼・小/低・中1コ 小/高・中2コ) 黄 小麦粉・さとう・でんぷん・パン粉・タルタルソース・油 赤 とり肉・たまご</p> <p>マロニーサラダ（ドレッシング） 黄 マロニー・ドレッシング 赤 ハム 緑 きゅうり・コーン</p>	<p>21 せわりパン・牛乳</p> <p>コーンポタージュ 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・コーン</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・にんにく・トマトピューレ</p> <p>カクテルフルーツゼリー 赤 とうふゼリー 緑 もも・ももゼリー・バイン・りんごゼリー・ぶどうゼリー</p>	<p>22 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごじる 赤 とり肉・油あげ 緑 かぼちゃもち・にんじん・だいこん・ごぼう</p> <p>さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p>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</p>	<p>30 ひやしちゅうか・牛乳</p> <p>黄 めん・さとう・ゴマ油・ゴマ 赤 たまご・ハム 緑 きゅうり</p> <p>ミニトマト（幼・小2コ ◎3コ） 緑 ミニトマト</p> <p>ジョアブレン（小・中学校） 黄 さとう 赤 脱脂粉乳</p>  <p>冷やしちゅうかの具は、きんし玉子・ハム・きゅうり・トマトです！</p>	<p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (キロカロリー)</th> <th>たんぱく質 (グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>502</td> <td>20.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>544</td> <td>22.1</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>651</td> <td>25.5</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>767</td> <td>29.3</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>840</td> <td>31.4</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼稚園	502	20.0	小学校 1・2学年	544	22.1	小学校 3・4学年	651	25.5	小学校 5・6学年	767	29.3	中学校	840	31.4
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	502	20.0																				
小学校 1・2学年	544	22.1																				
小学校 3・4学年	651	25.5																				
小学校 5・6学年	767	29.3																				
中学校	840	31.4																				
<p>27 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・のり</p> <p>しろみさかなフライ 黄 パン粉・小麦粉・でんぷん・油 赤 赤キ</p> <p>チンジャオロース 黄 さとう・でんぷん・油 赤 ぶた肉 緑 もやし・たけのこ・ピーマン・しょうが・にんにく</p>	<p>28 やきそばパン・牛乳</p> <p>黄 パン・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>じゃがいものスープ 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>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</p>	<p>29 ごはん・牛乳</p> <p>なつやさいカレー 黄 じゃがいも・油 赤 ぶた肉・だいず・牛乳・豆乳 緑 玉ねぎ・ナス・ズッキーニ・にんじん・ピーマン・オクラ・にんにく・トマトピューレ・りんご</p> <p>かいそうサラダ（ドレッシング） 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>31 わかめごはん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ 赤 わかめ</p> <p>みそしる 黄 じゃがいも 赤 油あげ</p> <p>ぶたキムチ 黄 ゴマ・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・もやし・たけのこ・ピーマン・キムチ・にんにく・しょうが</p> <p>スイカ 緑 スイカ</p>																			