




給食だより

R2年8月


森町学校給食センター



月	火	水	木	金																																						
17 ごはん・牛乳 みそしる 緑 だいこん・なめこ 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 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	18 まめパン・牛乳 コンソメスープ 赤 ウィンナー 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 トマト・玉ねぎ・にんにく・しめじ じゃがバター 黄 じゃがいも・バター・さとう	19 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 さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば ひじきに 黄 さとう・ゴマ油 赤 さつまあげ・ひじき 緑 にんじん・いんげん・ほししいたけ・つきこん	20 なすのスパゲティ・牛乳 黄 スパゲティ・油 赤 ぶた肉 緑 なす・にんじん・玉ねぎ・ピーマン チキンナゲット (幼・小/低・中2コ 小/高・中3コ) 黄 油・でんぷん・さとう・小麦粉 赤 とり肉 ゆでとうもろこし 緑 とうもろこし ヨーグルト (中学校) 黄 さとう 赤 脱脂粉乳 “なす”と“とうもろこし”は旬の食材 (森町産)	21 ごはん・牛乳 ポークカレー 黄 じゃがいも・油 赤 ぶた肉・牛乳・ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく 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 																																						
24 ごはん・牛乳 みそしる 赤 とうふ・わかめ 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 かぼちゃのもの 黄 さとう 赤 かぼちゃ かぼちゃは旬の食材 (森町産)	25 ソフトフランスパン・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 ナスとトマトのグラタン 黄 マッシュポテト・さとう・油 緑 ナス・トマト・玉ねぎ・にんじん・にんにく フルーツゼリー (あまなつ) 緑 あまなつゼリー 赤 もも・パイナップル・りんご	26 ごはん・牛乳 とんじる 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 にんじん・ごぼう・長ネギ・玉ねぎ・つきこん・だいこん さけチーズフライ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 サケ・チーズ 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	27 しおやきそば・牛乳 黄 めん・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほししいたけ・もやし・長ねぎ 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 パリパリサラダ (ドレッシング) 黄 ワタンの皮・油・トマト・レタス 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん チーズ (中学校) 赤 チーズ	28 マーボー豆腐どん・牛乳 黄 米・ゴマ油 赤 ぶた肉・とうふ・大豆 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 豆 赤 わかめ・なると 緑 長ねぎ・たけのこ ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳 																																						
31 ごはん・牛乳 みそしる 黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ あつやきたまご 黄 さとう・油 赤 たまご とり肉とキャーナップのため 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	<div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p>小学校：みのまわりをきれいにし、しょくじをしよう！</p> <p>中学校：環境を整えて食事をしよう！</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>★森町きりん (おしまひやまかない) でとれる食材の活用よいて★</p> <table border="0"> <tr> <td>○お米</td> <td>○きゅうり</td> <td>○長ねぎ</td> <td>○じゃがいも</td> </tr> <tr> <td>○ピーマン</td> <td>○キャベツ</td> <td>○もやし</td> <td>○だいこん</td> </tr> <tr> <td>○にんじん</td> <td>○なめこ</td> <td>○たまご</td> <td>○とうもろこし</td> </tr> <tr> <td>○かぼちゃ</td> <td>○なす</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <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> </div>			○お米	○きゅうり	○長ねぎ	○じゃがいも	○ピーマン	○キャベツ	○もやし	○だいこん	○にんじん	○なめこ	○たまご	○とうもろこし	○かぼちゃ	○なす			 <p>「きいちゃんのおがま」</p> <p>「あがちゃんのおがま」</p> <p>「みいちゃんのおがま」</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">平均栄養摂取量</th> </tr> <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>491</td> <td>18.8</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>539</td> <td>21.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>640</td> <td>24.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>746</td> <td>27.2</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>814</td> <td>29.4</td> </tr> </tbody> </table>	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	491	18.8	小学校 1・2学年	539	21.0	小学校 3・4学年	640	24.0	小学校 5・6学年	746	27.2	中学校	814	29.4
○お米	○きゅうり	○長ねぎ	○じゃがいも																																							
○ピーマン	○キャベツ	○もやし	○だいこん																																							
○にんじん	○なめこ	○たまご	○とうもろこし																																							
○かぼちゃ	○なす																																									
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	491	18.8																																								
小学校 1・2学年	539	21.0																																								
小学校 3・4学年	640	24.0																																								
小学校 5・6学年	746	27.2																																								
中学校	814	29.4																																								


早寝、早起き、朝ごはんでは体と心のリズムをととのえましょう。

食事を抜いたりすることなく、3食きちんと食べて暑さに負けないようにしましょう。



はやね はやおき
あさごはん

なつ
夏バテしないように



しょくじは
しっかりたべようね

冷たいアイスクリームやジュースなどには、糖分がたくさん入っています。食べ過ぎ・飲み過ぎに気を付けましょう。

夏休み中・
夏休み明けの
食生活に注意!

※4月分から実施している新型コロナウイルス感染症の影響に伴う給食費の減免は、8月分も継続します。減免期間が終了した月の翌月分から、通常どおり給食費を納付いただくこととなりますが、終了月については別途お知らせします。