



月	火	水	木	金																		
<b>2 ごはん・牛乳</b> <b>みそしる</b> 赤 たまご 緑 もやし・長ねぎ <b>メンチカツ</b> 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 <b>きんぴらごぼう</b> 黄 コマ油・コマ・さとう 赤 さつまあげ・ぶた肉 緑 ごぼう・にんじん	<b>平均栄養摂取量</b> <table border="1"> <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> <tr> <td>幼稚園</td> <td>492</td> <td>19.4</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>542</td> <td>21.6</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>647</td> <td>24.9</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>744</td> <td>27.9</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>826</td> <td>30.5</td> </tr> </table>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼稚園	492	19.4	小学校 1・2学年	542	21.6	小学校 3・4学年	647	24.9	小学校 5・6学年	744	27.9	中学校	826	30.5	<b>4 ごはん・牛乳</b> <b>かぼちゃだんごじる</b> 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 <b>さばのみそじ</b> 黄 さとう・でんぷん 赤 さば <b>肉じゃが</b> 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	<b>5 ソースやきそば・牛乳</b> 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 <b>チキンパジルのオープンやき</b> 黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉 緑 パジル <b>じゃがバター</b> 黄 じゃがいも・バター・さとう 	<b>6 ごはん・牛乳</b> <b>みそしる</b> 赤 とうふ・油あげ <b>クローヨー</b> 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 <b>こうみあえ</b> 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	492	19.4																				
小学校 1・2学年	542	21.6																				
小学校 3・4学年	647	24.9																				
小学校 5・6学年	744	27.9																				
中学校	826	30.5																				
<b>9 ごはん・牛乳</b> <b>チキンカレー</b> 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 <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 	<b>10 バターパン・牛乳</b> <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・ほうれん草 <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 白大豆 <b>ミルクデザート</b> 赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・パイナップル・りんご 	<b>11 ごはん・牛乳</b> <b>とんじる</b> 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 <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 <b>ラムソテー</b> 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	<b>12 サンラータンメン・牛乳</b> 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 <b>ピザはるまき</b> 黄 小麦粉・でんぷん・油 赤 ぶた肉・チーズ 緑 玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・トマトピューレ <b>はくさいのしらすあえ</b> 赤 しらす 緑 はくさい <b>㊤はらじゅくドッグ</b> 黄 さとう・小麦粉・油 赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳	<b>13 ごはん・牛乳</b> <b>みそしる</b> 黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ <b>ぶたにくのしょうがやき</b> 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 しょうが <b>ほうれん草とえのきのあえもの</b> 赤 のり 緑 ほうれん草・えのき 																		
<b>16 わかめごはん・牛乳</b> 黄 米・コマ 赤 わかめ <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 <b>ねぎ玉やき</b> (幼:1コ 小・中:2コ) 黄 たまご・さとう 赤 たまご 緑 長ねぎ <b>ブロッコリーのおかかあえ</b> 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー	<b>17 あげパン・牛乳</b> 黄 パン・さとう・油 <b>ポトフ</b> 黄 じゃがいも 赤 ウィンナー 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん <b>パソフキアザンブルエッグ</b> 黄 でんぷん・油・さとう 赤 たまご・とり肉 緑 かぼちゃ <b>フルーツゼリー (ピーチ)</b> 黄 さとう 緑 もも・パイナップル・りんご 	<b>18 ごはん・牛乳</b> <b>けんちんじる</b> 赤 とうふ・とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう <b>さけチーズフライ</b> 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 サケ・チーズ <b>みそおでん</b> 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 	<b>19 スパゲティ・牛乳</b> 黄 スパゲティ・オリーブ油・さとう 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 <b>チキンナゲット</b> (幼:小2コ 中:3コ) 黄 油・でんぷん・さとう・小麦粉 赤 とり肉 <b>ツナサラダ</b> 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	<b>20 きゅううどん・牛乳</b> 黄 米・さとう 赤 牛肉 緑 玉ねぎ・つきこん・にんじん・ほししいたけ <b>みそしる</b> 赤 とうふ 緑 なめこ <b>ヨーグルト</b> 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳 																		
<b>きんろう かんしゃの日</b>  	<b>24 ソフトフランスパン・牛乳</b> <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 <b>にくだんご</b> (幼:1コ 小・中: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 <b>パリパリサラダ (ドレッシング)</b> 黄 ワンタンの皮・油・ドレッシング 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん 	<b>25 ごはん・牛乳</b> <b>ハヤシライス</b> 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 <b>えだまめ</b> 緑 えだまめ  	<b>26 おやこうどん・牛乳</b> 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 <b>チーズドッグ</b> (幼1本、小・中2本) 黄 小麦粉・さとう・油 赤 卵白・チーズ <b>フルーツクリームあえ</b> 黄 さとう 赤 クリーム・ヨーグルト 緑 パイナップル・もも・みかん・バナナ 	<b>27 ごはん・牛乳</b> <b>みそしる</b> 赤 油あげ 緑 キャベツ <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 <b>ひじきのごもくに</b> 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 																		
<b>30 マーボーとうふどん・牛乳</b> 黄 米・コマ油 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 <b>わかめスープ</b> 黄 はるさめ・豆ふ・コマ 赤 わかめ・なると 緑 長ねぎ・たけのこ <b>プリン</b> 黄 さとう・水あめ 赤 豆乳・㊤たまご	<b>◆◆ 給食目標 ◆◆</b> 小学校：はたらくひとに かんしゃしてたべよう！！ 中学校：働く人に感謝し、態度や行動を表そう！！   																					

◆森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よてい◆

○米	○きゅうり	○長ねぎ	○キャベツ
○もやし	○にんじん	○玉ねぎ	○はくさい
○ごぼう	○だいこん	○たまご	○じゃがいも

※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。

【お知らせ】

- 新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、令和2年度分(4月～3月)の児童生徒の給食費は全額減免しておりますので、納める必要はありません。
- 減免期間において、納入された給食費は還付します。対象者には別途お知らせしますので、手続きをお願いします。