



給食だより R3年2月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆◆ 給食目標 ◆◆

小学校：マナーをまもって たのしく たべよう！！
 中学校：望ましい食事のマナーを身に付けよう！！

ひじをついて食べたり、食べ物をこぼしたり、姿勢が悪く
 なったり、音をたてて食べていませんか？
 教室の中で一人でも食事のマナーが守れていないと、みんな
 がいやな思いをします。そんなことにならないように、みんな
 が食事のマナーを守り、楽しい食事にしてください！！



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いてい

○米 ○キャベツ ○玉ねぎ ○たまご
 ○もやし ○だいこん ○ごぼう ○にんじん
 ○きゅうり ○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。

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	499	19.8
小学校 1・2学年	537	21.5
小学校 3・4学年	643	24.8
小学校 5・6学年	753	28.5
中学校	828	30.7

<p>1 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>さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p>こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p>	<p>2 ナン・牛乳</p> <p>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・だっしふんにゅう 緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ・りんご</p> <p>オムレツ(プレーン) 黄 油 赤 たまご</p> <p>プリン(せつぷん) 黄 さとう 赤 とうにゅう</p>	<p>3 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>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>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</p>	<p>4 あんかけやきそば・牛乳</p> <p>黄 めん・油・ゴマ油・でんぷん 赤 ぶた肉・うずら卵・イカ・えび 緑 玉ねぎ・はくさい・もやし・たけのこ・こまつな・にんじん・ほししいたけ</p> <p>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</p> <p>ミルクデザート 赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・パイン・もも・みかん</p>	<p>5 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>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 こんぶ・ぶた肉・さつまあげ 緑 つきこん・にんじん</p>	
<p>8 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>ホッケのからあげ(中学校2コ) 黄 油・でんぷん・さとう 赤 ホッケ 緑 しょうが・にんにく</p> <p>きんぴらごぼう 黄 ゴマ・ゴマ油・さとう 赤 さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・れんこん</p>	<p>9 ハンバーガー・牛乳</p> <p>黄 ゴマパン・さとう 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>ポトフ 黄 じゃがいも 赤 ウィンナー 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん</p> <p>ごぼうサラダ 黄 マヨネーズ・ゴマ・油・さとう 赤 しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり</p> <p>小袋のケチャップがつきます 駒ヶ岳小学校セレクト給食</p>	<p>10 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ 緑 なめこ</p> <p>イカかまぼこコロッケ 黄 パン粉・でんぷん・油・さとう・エッグクア 赤 すけとうたら・イカ 緑 玉ねぎ・にんにく</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・ニラ・玉ねぎ・にんにく・しょうが</p>	<p>けんこくきねんの日</p> <p>もりもり力がでる食べ物 おむにエネルギーになって、 体を動かすのちになります。</p> <p>「あか」ちゃん のなかま</p>		
<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・いんげんまめ・だっしふんにゅう 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 赤 えだまめ</p> <p>「あか」ちゃん のなかま</p>	<p>16 こくとうパン・牛乳</p> <p>かぼちゃのポタージュ 黄 バター 赤 牛乳・クリームチーズ 緑 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ</p> <p>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</p> <p>ツナサラダ 黄 エッグクアマヨネーズ 赤 シーチキン(マグロ) 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・レモン汁</p>	<p>17 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 たまご 緑 もやし・長ねぎ</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>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>18 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・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>パリパリサラダ 黄 フンタンの皮・油・ドレッシング 赤 キャベツ・きゅうり・にんじん</p> <p>はらじゅくドッグ(中学校) 黄 さとう・小麦粉・油 赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳</p>	<p>19 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 だいこん・にんじん・ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ</p> <p>さけフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 さけ</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>22 マーボーとうふどん・牛乳</p> <p>黄 米・油・ゴマ油・①ラー油 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</p> <p>たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご・なると 緑 にんじん・長ねぎ・しめじ・ほうれん草</p> <p>ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p>	<p>てんのうたんじょうの日</p> <p>元気な体になる食べ物 おむに体の調子を整えて、 病気をしないようになります。</p> <p>「めぐみ」ちゃん のなかま</p>		<p>24 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・わかめ</p> <p>ホッケフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 ホッケ</p> <p>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</p>	<p>25 とりばいたんラーメン・牛乳</p> <p>黄 ラーメン・ゴマ 赤 なると 緑 もやし・はくさい・コーン・ほうれん草</p> <p>ショーロンポー (幼・小/低・中:2コ 小/高・中:3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</p> <p>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</p>	<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>ポークカレー 黄 じゃがいも・油 赤 ぶた肉・牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく</p> <p>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</p>

【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。