



# 給食だより R3年3月

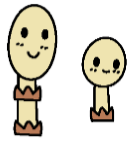
森町学校給食センター



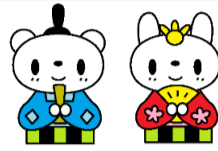
月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## ◆◆ 給食目標 ◆◆

小学校：いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう！  
 中学校：1年間を振り返り健康と栄養について考えよう！



3月3日は  
ひなまつり  
メニューです。



1年間を振り返り、みんなと協力して準備をしたり、楽しい給食時間となりましたか？  
 また、自分の食生活について健康的に食べることはできましたか？  
 1年間を振り返り、生涯にわたって健康的な生活を送るために必要な食習慣を身に付けるようにしてください。

## 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	19.1
小学校 1・2学年	537	20.8
小学校 3・4学年	645	24.2
小学校 5・6学年	746	27.3
中学校	823	29.6

<p><b>1 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>もずくスープ</b> 黄 じゃがいも 赤 とうふ・もずく・たまご 緑 長ねぎ・にんじん</p> <p><b>イカかまぼこコロケ</b> 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</p> <p><b>チャプチェ</b> 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</p>	<p><b>2 あげパン・牛乳</b></p> <p>黄 パン・さとう・油</p> <p><b>じゃがいものスープ</b> 黄 じゃがいも 赤 ベーコン・うすら卵 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ</p> <p><b>にくだんご</b> (幼小/低1コ 小/高・中学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</p> <p><b>フルーツゼリー (あまなつ)</b> 黄 あまなつゼリー 緑 もも・パイン・みかん</p>	<p><b>3 ちらしずし・牛乳</b></p> <p>黄 米・ゴマ・さとう 赤 のり 緑 にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう・ほししいたけ</p> <p><b>わかめスープ</b> 黄 ぶ 赤 わかめ・とうふ・なると 緑 長ねぎ</p> <p><b>からあげ</b> (幼小/低1コ 小/中・高・中学2コ) 黄 でんぷん・パン粉・油 赤 とり肉</p> <p><b>ひなまつりデザート</b> 幼稚園 『もものはなゼリー』 小・中学校 『ひなまつりだいふく』</p>	<p><b>4 パゲティミートソース・牛乳</b></p> <p>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</p> <p><b>チキンのバジルオープンやき</b> 黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉 緑 バジル</p> <p><b>ブロッコリーのゴマサラダ</b> 黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン</p>	<p><b>5 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b> 黄 だし 赤 だいこん・なめこ</p> <p><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</p> <p><b>ナムル</b> 黄 ゴマ・ゴマ油 赤 こまつな・にんじん・もやし・コーン</p>
<p><b>8 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b> 赤 とうふ・油あげ 緑 こまつな</p> <p><b>わかどりのゴマてりやき</b> 黄 ゴマ・さとう・パン粉・油 赤 とり肉</p> <p><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</p> <p><b>ヨーグルト (中学校)</b> 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳 緑 ストロベリー</p>	<p><b>9 クロワッサン・牛乳</b></p> <p><b>ミートボールスープ</b> 黄 マロニー 赤 ミートボール 緑 ほうきょう・にんじん・長ねぎ・しめじ</p> <p><b>ハムチーズカツ</b> 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ハム・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p><b>じゃがバター</b> 黄 じゃがいも・バター・さとう</p>	<p><b>10 せきはん・牛乳</b></p> <p>黄 こめ・もち米・ゴマ 赤 きんときまめ</p> <p><b>いしかりじる</b> 赤 さけ・とうふ 緑 だいこん・ほうきょう・長ネギ</p> <p><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</p> <p><b>おいわいデザート</b> 幼稚園・小学校 『いちごゼリー』 中学校 『いちごクレープ』</p>	<p><b>11 カレーうどん・牛乳</b></p> <p>黄 うどん・でんぷん 赤 とり肉・なると・油あげ 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ</p> <p><b>あげぎょうざ (2コ)</b> 黄 小麦粉・パン粉・さとう・でんぷん・油 赤 ぶた肉・とり肉 緑 キャベツ・玉ねぎ・しょうが</p> <p><b>ミルクデザート</b> 赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・パイン・もも・みかん</p>	<p><b>12 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b> 黄 じゃがいも 赤 油あげ</p> <p><b>とり肉とキャベツいため</b> 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</p> <p><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</p>
<p><b>15 ビビンバどん・牛乳</b></p> <p>黄 米・ゴマ・さとう・ごま油 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</p> <p><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</p> <p><b>ヨーグルト</b> 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p>	<p><b>16 ソフトフランスパン・牛乳</b></p> <p><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・ほうきょう・にんじん</p> <p><b>しろはなまめコロケ</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</p> <p><b>フルーツしらたま</b> 黄 カラフルしらたま 緑 パイン・もも・みかん・バナナ</p>	<p><b>17 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>いもだんごじる</b> 黄 いももち 赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう</p> <p><b>さばのみそに</b> 黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p><b>きりぼしだいこん</b> 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><b>18 ソースやきそば・牛乳</b></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><b>わかどりのピカタ</b> 黄 パン粉・でんぷん・さとう・油・小麦粉・米粉 赤 とり肉・たまご・チーズ 緑 パセリ</p> <p><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 パイン・もも・みかん・バナナ</p> <p><b>チーズ (中学校)</b> 赤 チーズ</p>	<p><b>19 ごはん・牛乳</b></p> <p><b>みそしる</b> 赤 とうふ・わかめ</p> <p><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</p> <p><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</p>
<p><b>22 ごはん・牛乳</b></p> <p><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</p> <p><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</p>	<p><b>23 ミルクパン・牛乳</b></p> <p><b>コーンポタージュ</b> 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・コーン</p> <p><b>スコッチエッグ</b> 黄 パン粉・油・さとう 赤 たまご・ぶた肉・とり肉 緑 玉ねぎ</p> <p><b>ツナサラダ</b> 黄 エッグケアマヨネーズ 赤 シーチキン (マグロ) 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・レモン汁</p>	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○米</li> <li>○もやし</li> <li>○たまご</li> <li>○キャベツ</li> <li>○だいこん</li> <li>○きゅうり</li> <li>○玉ねぎ</li> <li>○ごぼう</li> </ul> <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>		

## 【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。