

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆◆ 給食目標 ◆◆
きゅうしょくのじゅんぴをきちんとしよう！

★森町きんりん（おしまひやまかない）でとれる食材の活用よてい★

○お米 ○きゅうり ○長ねぎ ○もやし
○ごぼう ○なめこ ○たまご

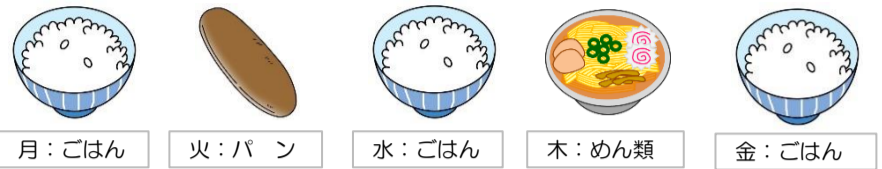
※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

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	496	19.5
小学校 1・2学年	540	21.4
小学校 3・4学年	650	24.8
小学校 5・6学年	770	28.7
中学校	834	30.4

ご入学・ご進学おめでとうございます

給食の主食について



基本的には月・水・金曜は“ごはん”、火曜は“パン”、木曜が“めん類”です。
※メニューは、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。

「まい」ちゃん
のなごま

「あか」ちゃん
のなごま

「みん」ちゃん
のなごま



7 ごはん・牛乳

みそしる
赤 とうふ・わかめ

クローヨウ
黄 ジャがいも・でんぶん・油・さとう
赤 ぶた肉
緑 玉ねぎ・にんじん・たけのこ

ブロッコリーのおかかあえ
赤 かつおぶし
緑 ブロッコリー

8 しおやきそば・牛乳

黄 めん・油
赤 ぶた肉
緑 キャベツ・にんじん・長ねぎ・玉ねぎ・もやし・ほししいたけ

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

ちゅうかさラダ
黄 はるさめ・ごま油・さとう
赤 イカ・ハム
緑 キャベツ・にんじん・きゅうり

ストロベリータルト（中学校）
黄 小麦粉・マーガリン・さとう
赤 たまご・れん乳
黄 いちご

9 にしょくどん・牛乳

黄 米・さとう・ごま・油
赤 とり肉・だいず・たまご

みそしる
緑 だいこん・なめこ

ヨーグルト
黄 さとう
赤 だっしふんにゅう・ぜんふんにゅう

Ca!

12 ごはん・牛乳

ポークカレー
黄 ジャがいも・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

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

13 こくとうパン・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

コーングラタン
黄 ジャがいも・米粉・さとう
赤 おから・とうにゅう
緑 コーン・玉ねぎ

フルーツゼリー（ピーチ）
黄 さとう
緑 もも・りんご・パイナップル・みかん

14 ごはん・牛乳

みそしる
黄 ジャがいも
赤 わかめ
緑 長ねぎ

しろみさかなフライ
黄 パン粉・小麦粉・でんぶん・油
赤 ホキ

肉どうふ
黄 さとう・油
赤 やきどうふ・ぶた肉
緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん

15 ナポリタン・牛乳

黄 スパゲティ・油
赤 ハム
緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん

アメリカンドッグ（幼2コ、小・中学1コ）
黄 油・小麦粉・さとう・でんぶん
赤 とり肉・ぶた肉・魚肉

ミルクデザート
黄 さとう
赤 牛乳
緑 マンゴーピューレ・パイナップル・もも・みかん

16 ごはん・牛乳

たまごスープ
黄 マロニー
赤 たまご・とうふ
緑 ほうれん草・にんじん・長ねぎ・しめじ

チーズインハンバーグ
黄 パン粉・油・さとう
赤 とり肉・ぶた肉・チーズ
緑 玉ねぎ・しょうが

ジャーマンポテト
黄 ジャがいも・油
赤 ベーコン
緑 玉ねぎ・パセリ

19 ごはん・牛乳

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

さばのみそに
黄 さとう・でんぶん
赤 さば

こんぶのいためもの
黄 ごま・油・さとう
赤 昆布・ぶた肉・さつまあげ
緑 つきこん・にんじん

20 ミルクパン・牛乳

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

とり肉のうめマヨネーズやき
黄 エッグケア・さとう
赤 とり肉
緑 うめペースト・りんご

パリパリサラダ
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

21 ごはん・牛乳

みそしる
赤 たまご
緑 もやし・長ねぎ

からあげ
(幼小/低1コ 小/中・高・中学2コ)
黄 でんぶん・米粉・さとう・小麦粉・油
赤 とり肉・卵白
緑 しょうが

ひじきに
黄 さとう・ごま油
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

22 しおラーメン・牛乳

黄 めん・油
赤 ぶた肉・なると
緑 もやし・長ねぎ・ほうれん草・しょうが

はるまき
黄 はるさめ・小麦粉・でんぶん・油
赤 ぶた肉・ひじき
緑 キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが

フルーツあんじん
黄 さとう
赤 杏仁豆腐（牛乳・練乳等）
緑 パイナップル・みかん・もも

23 たけのこごはん・牛乳

黄 米・ごま・さとう
赤 とり肉・油あげ
緑 たけのこ

みそしる
黄 ジャがいも
赤 油あげ

ねぎ玉やき
(幼小/低・中1コ 小/高・中学2コ)
黄 でんぶん・さとう・ごま油
赤 たまご
緑 長ねぎ

みそおでん
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

26 ごはん・牛乳

とんじる
黄 ジャがいも
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

わかどりのゴマてりやき
黄 ごま・さとう・パン粉・油
赤 とり肉

きりぼしだいこん
黄 さとう・ごま
赤 さつまあげ
緑 だいこん・にんじん・つきこん

チーズ（小学校・中学校）
赤 チーズ

27 ソフトフランスパン・牛乳

ブラウンシチュー
黄 ジャがいも・油
赤 ぶた肉・生クリーム
緑 にんじん・玉ねぎ・トマトピューレ

アンサンブルエッグ
黄 フライドポテト・さとう・でんぶん・油
赤 たまご・チーズ・牛乳・ベーコン
緑 玉ねぎ

フルーツヨーグルト
黄 さとう
赤 ヨーグルト
緑 パイナップル・もも・みかん・バナナ

28 ごはん・牛乳

みそしる
赤 とうふ・油あげ
緑 小松菜

さけチーズフライ
黄 パン粉・小麦粉・油
赤 サケ・チーズ

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



30 ごはん・牛乳

ハヤシライス
黄 ジャがいも
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

えだまめ
緑 えだまめ

★★★ 令和3年度の給食費について ★★★

【小学生】 月額3,760円（保護者負担2,240円、町助成1,520円）

【中学生】 月額4,700円（保護者負担3,100円、町助成1,600円）

【幼稚園児】 月額3,040円（全額町が助成し無償）

保護者の皆様にご負担いただく給食費は、すべて子どもたちへの給食の食材費用に使われますので、必ず納めましょう。

お支払いに行く手間や納め忘れのない **口座振替の利用** をお願いします。感染症対策として外出機会を減らすことにもつながります。