

月 火 水 木 金

◆◆ 給食目標 ◆◆
きれいなエプロンを身につけよう!

◆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 ○はくさい
○ごぼう ○アスパラ ○たまご ○キャベツ
○もやし ○だいこん ○かぶ ○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	501	19.7
小学校 1・2学年	541	21.5
小学校 3・4学年	648	24.8
小学校 5・6学年	763	28.5
中学校	837	30.7

6 ソースやきそば・牛乳

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

チキンナゲット
(幼小/低・中2コ 小/高・中学:3コ)
黄 油・でんぷん・さとう・小麦粉
赤 とり肉

アスパラとツナのサラダ
黄 エッグゲアマヨネーズ
赤 シーチキン(マグロ)
緑 アスパラガス・キャベツ・
玉ねぎ・にんじん

原宿ドッグ(中学校)
黄 さとう・小麦粉・油
赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳

7 ごはん・牛乳

チキンカレー
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

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

10 ごはん・牛乳

みそしる
黄 じゃがいも
赤 わかめ
緑 長ねぎ

ぶたにくのしょうがやき
黄 さとう
赤 ぶた肉
緑 しょうが

**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

11 あげパン・牛乳

黄 パン・さとう・油

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

にくだんご
(幼小/低1コ 小/中・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

フルーツゼリー(あまなつ)
緑 あまなつゼリー
もも・パイン・みかん

12 ごはん・牛乳

みそしる
赤 油あげ
緑 かぶ・かぶの葉

ホッケのいそべフライ
黄 油・パン粉・小麦粉
赤 ホッケ・あおさ

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

13 おやこうどん・牛乳

黄 うどん
赤 たまご・とり肉
緑 にんじん・長ねぎ・
ほししいたけ

かぼちゃチーズフライ
黄 パン粉・さとう・
マーガリン・小麦粉・油
赤 チーズ・牛乳
緑 かぼちゃ

ごぼうサラダ
黄 マヨネーズ・ごま・油・
さとう
緑 ごぼう・にんじん・
キャベツ・きゅうり

プリン
黄 さとう・水あめ
赤 豆乳(幼・小)・たまご

14 ぶたどん・牛乳

黄 こめ・ごま
赤 ぶた肉
緑 玉ねぎ・キャベツ・
しらたき・にんじん

わかめスープ
黄 いし
赤 わかめ・とうふ・なると
緑 長ねぎ

ヨーグルト
黄 さとう
赤 たっしふんにゅう・
ぜんふんにゅう

17 ごはん・牛乳

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

メンチカツ
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

ひじきのごもくに
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

18 ナン・牛乳

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

パソプキアサブウェイ
黄 でんぷん・油・さとう
赤 たまご・とり肉
緑 かぼちゃ

ブロッコリーのごまサラダ
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

19 ごはん・牛乳

とんじる
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

さばのみそに
黄 さとう・でんぷん
赤 さば

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

20 パゲティミート・牛乳

黄 スパゲティ・オリーブ油・
さとう・油
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

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

アスパラとキャベツのゴマサラダ
黄 エッグゲアマヨネーズ・
さとう・ごま
赤 かまぼこ
緑 アスパラガス・キャベツ
にんじん

21 わかめごはん・牛乳

黄 米・ごま
赤 わかめ

みそしる
赤 油あげ
緑 キャベツ

あつやきたまご
黄 さとう・でんぷん・油
赤 たまご

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

24 ごはん・牛乳

もずくスープ
黄 でんぷん
赤 とうふ・もずく・たまご
緑 長ねぎ・にんじん

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

きんぴらごぼう
黄 ゴマ油・ごま・さとう
赤 さつまあげ・ぶた肉
緑 ごぼう・にんじん

ヨーグルト(中学校)
黄 さとう
赤 脱脂粉乳・全粉乳

25 ソフトフランスパン・牛乳

シチュー
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

オムレツ(トマトミート)
黄 油
赤 たまご・とり肉
緑 玉ねぎ・トマトピューレ

フルーツしらたま
黄 カラフルしらたま
緑 パイン・もも・みかん・バナナ

26 ごはん・牛乳

みそしる
赤 とうふ・わかめ

さんまのかつおぶしに
黄 さとう
赤 さんま・かつおぶし

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

27 みそラーメン・牛乳

黄 めん・油
赤 ぶた肉・なると
緑 にんじん・長ねぎ・もやし・
にんにく・コーン

いりどりシューマイ(各1ヶ)
黄 小麦粉・油・さとう
赤 とうふ・魚すり身・ぶた肉
緑 ほうれん草・玉ねぎ・
かぼちゃ・しょうが

フルーツクリームあえ
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

28 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

なっとう
赤 大豆

こんぶのいためもの
黄 ごま・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

31 ごはん・牛乳

ハヤシライス
黄 じゃがいも
赤 ぶた肉・だっしふんにゅう・
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

えだまめ
緑 えだまめ

「きい」ちゃん
のながま

「あか」ちゃん
のながま

「みとい」ちゃん
のながま

クイズ
アスパラガスの
保存方法はどっち?

①立てて保存 ②横にして保存

正解は①の立てて保存です。
アスパラガスは、倒れても起
き上がろうとする習性がある
ため、横にして保存すると上
に伸びようとして穂先の方か
ら曲がってしまいます。

○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。
毎月の納入期限までに必ず納めてください。
○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。