



月	火	水	木	金																		
<b>平均栄養摂取量</b> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>たんぱく質 (グラム)</td> </tr> <tr> <td>幼稚園</td> <td>500</td> <td>19.5</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>538</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>646</td> <td>24.7</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>754</td> <td>28.1</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>825</td> <td>30.3</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	500	19.5	小学校 1・2学年	538	21.3	小学校 3・4学年	646	24.7	小学校 5・6学年	754	28.1	中学校	825	30.3	<b>1 まめばん・牛乳</b> <b>クラムチャウダー</b> 黄 ジャガイモ 赤 あさり・ウインナー・牛乳・ いんげん豆・生クリーム 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ <b>チキンのトマトに</b> 黄 さとう・油 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・しめじ・トマト・ にんにく <b>フルーツゼリー (ピーチ)</b> 黄 さとう 赤 ピーチゼリー・ 緑 もも・パイン・みかん	<b>2 ごはん・牛乳</b> <b>みそしる</b> 黄 ジャガイモ 赤 わかめ 緑 長ねぎ <b>しろみさかなフライ</b> 黄 パン粉・小麦粉・でんぷん・油 赤 ホキ <b>ぶたにくとはるさめの いためもの</b> 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	<b>3 たらこスパゲティ・牛乳</b> 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 <b>チキンチーズのオープン焼き</b> 黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉・チーズ 緑 赤ピーマン・パセリ <b>ツナサラダ</b> 黄 エッグクエアマヨネーズ 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 <b>焼きプリンタルト (中学校)</b> 黄 小麦粉・マーガリン・さとう 赤 たまご・カスタードクリーム	<b>4 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>カミカミタコメンチ</b> 黄 でんぷん・さとう・パン粉・ 小麦粉・油 赤 タラ・タコ・アオサ 緑 キャベツ・ペにしょうが <b>ひじきに</b> 黄 さとう・ごま油 赤 さつまあげ・ひじき 緑 つきこん・にんじん・ いんげん・ほししいたけ <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; text-align: center;">6月4日は『かみかみこんだて』</div>
		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																			
	幼稚園	500	19.5																			
	小学校 1・2学年	538	21.3																			
	小学校 3・4学年	646	24.7																			
小学校 5・6学年	754	28.1																				
中学校	825	30.3																				
<b>7 ごはん・牛乳</b> <b>みそしる</b> 赤 たまご・とうふ・油あげ 緑 にんじん <b>チーズインハンバーグ</b> 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 <b>きりぼしだいこん</b> 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 <b>ジョアストパリー (中学校)</b> 黄 さとう 赤 脱脂粉乳 緑 いちご	<b>8 ビスキュイパン・牛乳</b> 黄 パン・さとう・小麦粉・ バター・アーモンドプードル 赤 たまご <b>じゃがいものスープ</b> 黄 ジャガイモ 赤 ウインナー・うすら卵 緑 玉ねぎ・にんじん <b>コーングラタン</b> 黄 ジャガイモ・米粉・さとう 赤 おから・とうにゅう 緑 コーン・玉ねぎ <b>カクテルフルーツゼリー</b> 赤 とうにゅうゼリー 緑 もも・ももゼリー・パイン・ りんごゼリー・ぶどうゼリー	<b>9 ごはん・牛乳</b> <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>さばのみそに</b> 黄 さとう・でんぷん 赤 さば <b>こうみあえ</b> 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・ しょうが <div style="text-align: center;"> 「あか」ちゃん のなごま <small>おむねにエネルギーになって、 体を動かすのよになります。</small></div>	<b>10 あんかけやきそば・牛乳</b> 黄 めん・油・ごま油・でんぷん 赤 ぶた肉・うすら卵・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 <b>はるまき</b> 黄 はるさめ・小麦粉・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 <b>じゃがバター</b> 黄 ジャガイモ・バター・さとう <div style="text-align: center;"> 「あか」ちゃん のなごま <small>ぐんぐん大きくなるあかちゃん おむねにエネルギーになって、 体を動かすのよになります。</small></div>	<b>11 ごはん・牛乳</b> <b>ポークカレー</b> 黄 ジャガイモ・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 <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 <div style="text-align: center;"> 「あか」ちゃん のなごま <small>あかちゃんもあかちゃん おむねにエネルギーを蓄えて、 元気なあかちゃんになります。</small></div>																		
<b>14 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>イカかまぼこコロッケ</b> 黄 パン粉・でんぷん・油・ さとう・エッグクエア 赤 すけとうたら・イカ 緑 玉ねぎ・にんにく <b>こんぶのいためもの</b> 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	<b>15 バターパン・牛乳</b> <b>ミートボールスープ</b> 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 <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 しろはなまめ <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	<b>16 ごはん・牛乳</b> <b>みそしる</b> 赤 とうふ・わかめ <b>とり肉とかぶナッツいため</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 <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 とりばいたんラーメン・牛乳</b> 黄 ラーメン・ごま 赤 なた 緑 もやし・はくさい・ コーン・ほうれん草 <b>ショーロンポー</b> (幼・小・低:1コ 小・中・高:2コ ③:3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 <b>フルーツあんじん</b> 黄 さとう 赤 杏仁豆腐(牛乳・練乳等) 緑 パイン・もも・みかん	<b>18 マーポーとうふどん・牛乳</b> 黄 米・ごま油・油・④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 <b>たまごスープ</b> 黄 マロニー 赤 たまご 緑 たけのこ・ほうれん草・ にんじん・長ねぎ・しめじ <b>ヨーグルト</b> 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳 <div style="text-align: center;"> 「あか」ちゃん のなごま <small>あかちゃんもあかちゃん おむねにエネルギーを蓄えて、 元気なあかちゃんになります。</small></div>																		
<b>21 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 ごま・さとう・パン粉・油 赤 とり肉 <b>きんぴらごぼう</b> 黄 ごま油・ごま・さとう・油 赤 さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・れんこん <div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px; margin-top: 5px;">ハンバーガーは、ハンバーグと ゆでキャベツにケチャップをかけて、 パンにはさんでたべてください！</div>	<b>22 ソフトフランスパン・牛乳</b> <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 <b>アンサンブルエッグ</b> 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 <b>パリパリサラダ</b> 黄 ワンタンの皮・油・ ドレッシング 赤 キャベツ・きゅうり・ 緑 にんじん	<b>23 ごはん・牛乳</b> <b>とんじる</b> 黄 ジャガイモ 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>クローヨウ</b> 黄 ジャガイモ・でんぷん・ 油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・たけのこ <b>はくさいのしらすあえ</b> 赤 しらす 緑 はくさい	<b>24 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>えびカツ</b> 黄 でんぷん・パン粉・油 赤 えび・魚肉すり身 緑 玉ねぎ <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 <b>チーズ (中学校)</b> 赤 チーズ	<b>25 うめごはん・牛乳</b> 黄 米・ごま 緑 うめ <b>みそしる</b> 赤 たまご 緑 もやし・長ねぎ <b>ほうれん草入り玉子焼き</b> 黄 さとう・でんぷん・油 赤 たまご 緑 ほうれん草 <b>肉とうふ</b> 黄 さとう・油 赤 やきとうふ・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん																		
<b>28 ごはん・牛乳</b> <b>ハヤシライス</b> 黄 ジャガイモ 赤 ぶた肉・だっしんにゅう・ 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 <b>えだまめ</b> 緑 えだまめ	<b>29 ハンバーガー・牛乳</b> 黄 ごまパン・さとう 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんにく・ しょうが・キャベツ <b>ブラウンシチュー</b> 黄 ジャガイモ・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 <b>ミニトマト (幼・小1コ、②2コ)</b> 緑 ミニトマト	<b>30 ごはん・牛乳</b> <b>みそしる</b> 緑 だいこん・なめこ <b>さばカレーカツ</b> 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 さば <b>チンジャオロース</b> 黄 さとう・油・でんぷん 赤 ぶた肉 緑 たけのこ・ピーマン・ もやし・しょうが・にんにく	<div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">よくかんで食べよう！</p> <p>★森町きんりん(おしまひやまかんない) でとれる食材の活用よてい★</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>○お米</td> <td>○きゅうり</td> <td>○長ねぎ</td> <td>○はくさい</td> </tr> <tr> <td>○ごぼう</td> <td>○だいこん</td> <td>○たまご</td> <td>○キャベツ</td> </tr> <tr> <td>○もやし</td> <td>○なめこ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <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> </div>		○お米	○きゅうり	○長ねぎ	○はくさい	○ごぼう	○だいこん	○たまご	○キャベツ	○もやし	○なめこ								
○お米	○きゅうり	○長ねぎ	○はくさい																			
○ごぼう	○だいこん	○たまご	○キャベツ																			
○もやし	○なめこ																					

○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。