



月	火	水	木	金																																		
<p>◆◆ 給食目標 ◆◆ 楽しく食事をしよう!</p> <p>★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★</p> <table border="0"> <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>○にんじん</td> <td>○なめこ</td> <td>○じゃがいも</td> </tr> <tr> <td>○オクラ</td> <td>○ズッキーニ</td> <td>○メロン</td> <td>○ミニトマト</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>		○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	○にんじん	○なめこ	○じゃがいも	○オクラ	○ズッキーニ	○メロン	○ミニトマト	<p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー (キロカロリー)</th> <th>たんぱく質 (グラム)</th> </tr> <tr> <td>幼稚園</td> <td>497</td> <td>19.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>536</td> <td>20.8</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>638</td> <td>24.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>756</td> <td>27.7</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>810</td> <td>29.4</td> </tr> </table> <p>7月7日は『たなばた』こんだて</p>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼稚園	497	19.0	小学校 1・2学年	536	20.8	小学校 3・4学年	638	24.0	小学校 5・6学年	756	27.7	中学校	810	29.4	<p>1 ナポリタン・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・油 赤 ハム 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>アメリカンドッグ (幼:2コ、小・中学:1コ)</p> <p>黄 油・小麦粉・さとう・ でんぷん 赤 とり肉・ぶた肉・魚肉</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 パイン・もも・りんご・バナナ</p>	<p>2 ビビンバ丼・牛乳</p> <p>黄 米・ごま・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>わかめスープ</p> <p>黄 ぶた肉 赤 わかめ・とうふ・なると 緑 長ねぎ</p> <p>いちごクレープ</p> <p>黄 さとう・米粉・油 赤 とうふ 緑 いちご・レモン</p>
○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	○にんじん	○なめこ	○じゃがいも																																			
○オクラ	○ズッキーニ	○メロン	○ミニトマト																																			
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																																				
幼稚園	497	19.0																																				
小学校 1・2学年	536	20.8																																				
小学校 3・4学年	638	24.0																																				
小学校 5・6学年	756	27.7																																				
中学校	810	29.4																																				
<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>黄 ジャがいも・油 赤 ぶた肉・だいず・牛乳・豆乳 玉ねぎ・ナス・ズッキーニ・ にんじん・ピーマン・ オクラ・にんにく・ トマトピューレ・りんご</p> <p>かいそうサラダ (ドレッシング)</p> <p>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>「きいちゃん のなかま</p>	<p>6 きなこあげパン・牛乳</p> <p>黄 パン・さとう・油 赤 きなこ</p> <p>ポトフ</p> <p>黄 ジャがいも 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん</p> <p>オムレツ (トマトミート)</p> <p>黄 油 赤 たまご・とり肉 緑 玉ねぎ・トマトピューレ</p> <p>メロン</p> <p>緑 メロン</p> <p>ウインナーは、 パンにはさんで食べてね!</p>	<p>7 ちらしずし・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ・さとう 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>たなばたじる</p> <p>黄 そうめん 赤 なると・油あげ・とり肉 緑 にんじん・長ねぎ・ ほうれん草・ほししいたけ</p> <p>ほしがたハンバーグ</p> <p>黄 さとう 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが</p> <p>グリーンサラダ (マヨネーズ)</p> <p>黄 エッグゲアマヨネーズ 緑 キャベツ・フロッキー・きゅうり</p> <p>おほしさま三色ゼリー</p> <p>黄 さとう 緑 なつみかん・メロン</p> <p>「あかちゃん のなかま</p>	<p>8 しおやきそば・牛乳</p> <p>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</p> <p>チキンパジルのオープン焼き</p> <p>黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉 緑 パジル</p> <p>フルーツゼリー (はちみつレモン)</p> <p>黄 さとう・はちみつ 赤 レモン・パイン・もも・ りんご</p> <p>「あかちゃん のなかま</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんごじる</p> <p>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>なっとう</p> <p>赤 大豆</p> <p>こんぶのいためもの</p> <p>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</p> <p>「みどりちゃん のなかま</p>																																		
<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・油あげ 緑 小松菜</p> <p>メンチカツ</p> <p>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>きりぼしだいこん</p> <p>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</p>	<p>13 せわりパン・牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>黄 ジャがいも 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・はくさい・にんじん</p> <p>ウインナーのカレーソースに</p> <p>黄 オリーブ油・さとう 赤 ウインナー・ペーコン 緑 玉ねぎ・にんにく・ トマトピューレ</p> <p>フルーツゼリー (サイダーふう)</p> <p>黄 さとう 赤 レモン・パイン・もも・ りんご</p>	<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる</p> <p>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</p> <p>さばのみそに</p> <p>黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p>ひじきに</p> <p>黄 さとう・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</p>	<p>15 ひやしちゅうか・牛乳</p> <p>黄 めん・さとう・ごま油・ごま 赤 たまご・ハム 緑 きゅうり・もやし</p> <p>ミニトマト (2コ)</p> <p>緑 ミニトマト</p> <p>ジョアマスカット (小・中学校)</p> <p>黄 さとう 赤 だっしふんにゅう 緑 マスカット</p> <p>冷やしちゅうかの具は、 きんし玉子・ハム・きゅうり・ もやし・トマトです!</p>	<p>16 ホイコーロー丼・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・油・でんぷん 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・にんじん・ たけのこ・ピーマン・ 長ねぎ・ほししいたけ・ にんにく・しょうが</p> <p>みそしる</p> <p>緑 だいこん・なめこ</p> <p>ストロベリーヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳 緑 いちご</p> <p>「みどりちゃん のなかま</p>																																		
<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>わかどりのゴマてりやき</p> <p>黄 ごま・さとう・パン粉・油 赤 とり肉</p> <p>チャプチェ</p> <p>黄 マロニー・さとう・ごま油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・にんにく</p>	<p>20 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>ミネストローネ</p> <p>黄 マカロニ・さとう・ ジャがいも 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ・にんじん・ トマトピューレ</p> <p>ハムチーズカツ</p> <p>黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ぶた肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>スイカ</p> <p>緑 スイカ</p>	<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>黄 ジャがいも 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</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>	<p>うみの日</p>	<p>スポーツの日</p>																																		
<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・油あげ・ 緑 長ねぎ</p> <p>ぶたにくステーキ (幼:小/低:30g 中:40g 高:50g @60g)</p> <p>赤 ぶた肉 緑 にんにく</p> <p>マロニーサラダ (ドレッシング)</p> <p>黄 マロニー・ドレッシング 赤 ハム 緑 きゅうり・にんじん・コーン</p>	<p>野菜のどこを食べているのかな?</p> <table border="0"> <tr> <td> <p>葉を食べる</p> <p>キャベツ レタス ほうれんそう</p> </td> <td> <p>実を食べる</p> <p>トマト なす かぼちゃ</p> </td> <td> <p>つぼみ・茎を食べる</p> <p>ブロッコリー カリフラワー アスパラガス</p> </td> <td> <p>根を食べる</p> <p>だいこん ごぼう にんじん</p> </td> </tr> </table>				<p>葉を食べる</p> <p>キャベツ レタス ほうれんそう</p>	<p>実を食べる</p> <p>トマト なす かぼちゃ</p>	<p>つぼみ・茎を食べる</p> <p>ブロッコリー カリフラワー アスパラガス</p>	<p>根を食べる</p> <p>だいこん ごぼう にんじん</p>																														
<p>葉を食べる</p> <p>キャベツ レタス ほうれんそう</p>	<p>実を食べる</p> <p>トマト なす かぼちゃ</p>	<p>つぼみ・茎を食べる</p> <p>ブロッコリー カリフラワー アスパラガス</p>	<p>根を食べる</p> <p>だいこん ごぼう にんじん</p>																																			

○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。