



# 給食だより

# R3年8月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金																		
			<b>平均栄養摂取量</b> <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>499</td> <td>19.2</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>534</td> <td>20.8</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>647</td> <td>24.1</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>758</td> <td>27.5</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>813</td> <td>29.2</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	499	19.2	小学校 1・2学年	534	20.8	小学校 3・4学年	647	24.1	小学校 5・6学年	758	27.5	中学校	813	29.2	<b>20 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>フルーツゼリー (サイダーふう)</b> 黄 さとう 緑 レモン・パイン・もも・りんご
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	499	19.2																				
小学校 1・2学年	534	20.8																				
小学校 3・4学年	647	24.1																				
小学校 5・6学年	758	27.5																				
中学校	813	29.2																				

**23 ごはん・牛乳**

**みそしる**  
 黄 ジャガイモ  
 赤 わかめ  
 緑 長ねぎ

**肉豆腐**  
 黄 さとう・油  
 赤 やき豆腐・ぶた肉  
 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん

**かぼちゃのもの**  
 黄 さとう  
 赤 かぼちゃ

かぼちゃは旬の食材 (森町産)

**24 ソフトフランスパン・牛乳**

**ブラウンシチュー**  
 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

**スコッチエッグ (ケチャップ)**  
 黄 パン粉・油・さとう  
 赤 たまご・ぶた肉・とり肉  
 緑 玉ねぎ

**ゆでとうもろこし**  
 緑 とうもろこし

とうもろこしは旬の食材 (森町産)

**25 ごはん・牛乳**

**とんじる**  
 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

**さばのみそに**  
 黄 さとう・でんぷん  
 赤 さば

**ひじきに**  
 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

**26 なすのスパゲティ・牛乳**

黄 スパゲティ・油  
 赤 ぶた肉  
 緑 なす・にんじん・玉ねぎ・ピーマン

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

**ミルクデザート**  
 赤 牛乳  
 緑 マンゴーピューレ・パイン・もも・みかん

なすは旬の食材 (森町産)

**27 にしょくどん・牛乳**

黄 米・さとう・ごま  
 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・ぜんぶんにゅう

Ca!

**30 ごはん・牛乳**

**ハヤシライス**  
 黄 ジャガイモ  
 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

**31 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

**パンプキンソングルエッグ**  
 黄 でんぷん・油・さとう  
 赤 たまご・とり肉  
 緑 かぼちゃ

**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

☆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 ○キャベツ ○じゃがいも  
 ○もやし ○にんじん ○かぼちゃ ○ピーマン ○とうもろこし

※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。

「きい」ちゃんのおがま: よりもり力がある食べ物 おもにエネルギーになって、体を動かすもつになります。

「あか」ちゃんのおがま: ぐんぐん大きくなる食べ物 おもに血や肉になって、体を作るもつになります。

「みい」ちゃんのおがま: 元氣な体になる食べ物 おもに体の弱さを整えて、病気をしないようにします。

早寝、早起き、朝ごはん  
体と心のリズムをととのえ  
ましょう。

はやね はやおき  
あさごはん

冷たいアイスクリーム  
やジュースなどには、  
糖分がたくさん入って  
います。  
食べ過ぎ・飲み過ぎに  
気を付けましょう。

食事を抜いたり  
することなく、  
3食きちんと食  
べて暑さに負け  
ないようにしま  
しょう。

なつ 夏バテしないように  
しょくじは  
しっかりたべようね

**夏休み中・  
夏休み明けの  
食生活に注意!**

○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。