



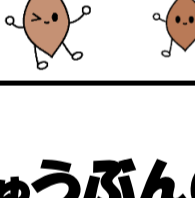

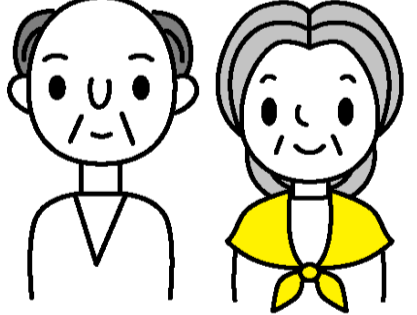

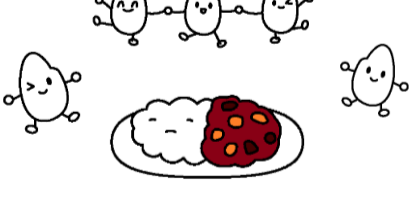
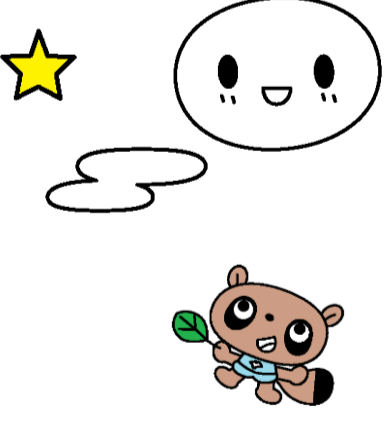
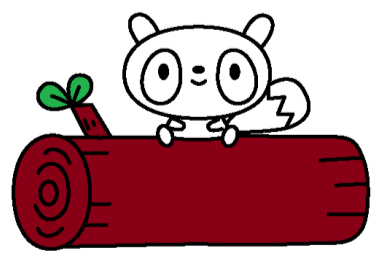


給食だより R3年9月

森町学校給食センター 

月	火	水	木	金																		
<p style="text-align: center;">◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p style="text-align: center;">ただ はいぜん 正しく配膳しよう！</p> <p>◆森町きんりん（おしまひやまかんない） ◆とれる食材の活用よてい◆ ○お米 ○きゅうり ○長ねぎ ○ミニトマト ○ごぼう ○だいこん ○たまご ○キャベツ ○もやし ○玉ねぎ ○なめこ ○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。</p>																						
		<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>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</p> <p>きんぴらごぼう 黄 油・ごま・さとう 赤 さつまあげ・ぶた肉 緑 ごぼう・にんじん</p>	<p>2 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） 緑 ミニトマト</p> <p>白桃ヨーグルト（小・中学校） 黄 さとう 赤 だっしふんにゅう 緑 もも</p> <p>ひ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>3 ごはん・牛乳</p> <p>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</p> <p>なっとう  赤 大豆</p> <p>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</p>																		
<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 小松菜</p> <p>さけしおやき 赤 さけ</p> <p>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</p> <p> 「まいたけちゃん のながま もりもり力がでる食べ物 おにもエネルギーになって、 体を動かすもになります。」</p>	<p>7 クロワッサン・牛乳</p> <p>じゃがいものスープ 黄 じゃがいも 赤 ウィンナー・うすら卵 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ</p> <p>ハムチーズカツ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ぶた肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>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</p> <p> 「あかちゃん のながま ぐんぐん大きくなる食べ物 おにも血や肉になって、 体を作るもになります。」</p>	<p>8 ごはん・牛乳</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p> 「みどりちゃん のながま 元気な体になる食べ物 おにも体の調子を整えて、 病気をしないようにします。」</p>	<p>9 揚げたてミートソース・牛乳</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>あずきデザート 黄 さとう 赤 あずき・かんてん</p>	<p>10 ごはん・牛乳</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>みそおでん 黄 さとう 赤 うすら卵・とり肉・ さつまボール・こんに 緑 だいこん・にんじん・ こんにやく</p>																		
<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>14 あげパン・牛乳</p> <p>黄 パン・さとう・油</p> <p>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</p> <p>アンサンブルエッグ 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</p> <p>フルーツゼリー（ラフランス） 緑 ラフランスゼリー もも・パイン・みかん</p>	<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 たまご 緑 もやし・長ねぎ</p> <p>さんまのかつおぶしに 黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし</p> <p>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</p>	<p>16 ソースやきそば・牛乳</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>だいがくいも 黄 さつまいも・油・ゴマ・たれ</p> <p></p>	<p>17 ぶたどん・牛乳</p> <p>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</p> <p>みそしる 赤 とうふ 緑 なめこ</p> <p>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</p> <p></p>																		
<p>19 けいろうの日</p> <p></p>	<p>21 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>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</p> <p>うさぎがたハンバーグ 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>りんご 緑 りんご</p> <p>おつきみだんご  黄 上新粉・さとう</p> <p>21日は『十五夜』こんだて</p>	<p>22 ごはん・牛乳</p> <p>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</p> <p>えだまめ 緑 えだまめ</p> <p></p>	<p>23 しゅうぶんの日</p> <p></p>	<p>24 まいたけごはん・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・油 赤 とり肉・油あげ 緑 まいたけ・ごぼう・にんじん</p> <p>みそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>ねぎ玉やき (幼小/低・中1コ 小/高・中学2コ) 黄 でんぷん・さとう・ゴマ油 赤 たまご 緑 長ねぎ</p> <p>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</p>																		
<p>27 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 たまご・とうふ・油あげ 緑 にんじん</p> <p>ぶたにくのしょうがやき 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 しょうが</p> <p>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</p>	<p>28 やきそばパン・牛乳</p> <p>黄 パン・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</p> <p>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</p> <p>わかどりのピカタ 黄 パン粉・でんぷん・さとう・ 油・パン粉・小麦粉・米粉 赤 とり肉・たまご・チーズ 緑 パセリ</p>	<p>29 ごはん・牛乳</p> <p>けんちんじる 赤 とうふ・とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう</p> <p>さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p>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</p>	<p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>498</td> <td>20.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>539</td> <td>22.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>648</td> <td>25.4</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>761</td> <td>29.0</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>810</td> <td>29.4</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼稚園	498	20.0	小学校 1・2学年	539	22.0	小学校 3・4学年	648	25.4	小学校 5・6学年	761	29.0	中学校	810	29.4
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	498	20.0																				
小学校 1・2学年	539	22.0																				
小学校 3・4学年	648	25.4																				
小学校 5・6学年	761	29.0																				
中学校	810	29.4																				

○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。