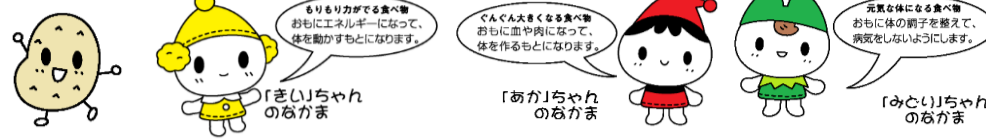


# 給食だより R3年10月

森町学校給食センター

月 火 水 木 金

◆◆ 給食目標 ◆◆  
あとかたづ  
後片付けをきちんとしよう！



	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
幼稚園	485	19.2
小学校 1・2学年	527	21.1
小学校 3・4学年	635	24.8
小学校 5・6学年	747	28.3
中学校	804	30.1

★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★  
○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 ○玉ねぎ ○なめこ ○じゃがいも  
○りんご ○ブルーベリー  
※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><b>4 ごはん・牛乳</b></p> <p>みそしる 赤 とうふ 緑 なめこ</p> <p>イカかまぼこコロッケ 黄 パン粉・でんぷん・油・ さとう・エッグケア 赤 すけとうたら・イカ 緑 玉ねぎ・にんにく</p> <p>ぶたキムチ 黄 ごま・油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・もやし・ たけのこ・ピーマン・ キムチ・にんにく・しょうが</p>	<p><b>5 ミルクパン・牛乳</b></p> <p>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</p> <p>とり肉のうめマヨネーズやき 黄 エッグケア・さとう 赤 とり肉 緑 うめペースト・りんご</p> <p>パリパリサラダ 黄 ワンタンの皮・油・ ドレッシング 緑 キャベツ・きゅうり・ にんじん</p>	<p><b>6 ごはん・牛乳</b></p> <p>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</p> <p>アジフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 アジ</p> <p>チャプチェ 黄 マロニー・さとう・油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・にんにく</p>	<p><b>7 きのごがテティ・牛乳</b></p> <p>黄 スパゲティ・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・しめじ・えのき・ ほししいたけ・にんにく</p> <p>チキンチーズのオープンやき 黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉・チーズ 緑 赤ピーマン・パセリ</p> <p>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</p>	<p><b>8 ごはん・牛乳</b></p> <p>ポークカレー 黄 じゃがいも・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</p> <p>ブルーベリーヨーグルト 黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 ブルーベリー・バナナ</p> <p>10日は目のあいこデー ブルーベリーは目にいいよ！</p>
<p><b>11 ごはん・牛乳</b></p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 小松菜</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>きんぴらごぼう 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</p>	<p><b>12 せわりパン・牛乳</b></p> <p>コーンポタージュ 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・コーン</p> <p>ウインナーのカレーソースに 黄 オリーブ油・さとう 赤 ウインナー・ベーコン 緑 玉ねぎ・にんにく・ トマトピューレ</p> <p>なし(くだもの) (幼:小/低1/8 中1/6 高・中学:1/4) 緑 梨</p>	<p><b>13 ホイコーロー丼・牛乳</b></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>わかめスープ 黄 ぶた肉 赤 わかめ・とうふ・なると 緑 長ねぎ</p> <p>みかんクレープ 黄 さとう・米粉・油 赤 とうにゅう 緑 みかん・レモン</p>	<p><b>14 あんかけやきそば・牛乳</b></p> <p>黄 めん・油・ごま油・でんぷん 赤 ぶた肉・うずら卵・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</p> <p>はるまき 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</p> <p>フルーツあんじん 黄 さとう 赤 杏仁豆腐(牛乳・練乳等) 緑 パイン・もも・みかん</p>	<p><b>15 ほたてごはん・牛乳</b></p> <p>黄 米・さとう・油 赤 ほたて・油あげ 緑 にんじん・ごぼう・えだまめ</p> <p>みそしる 黄 じゃがいも 赤 油あげ</p> <p>ほうれん草入り玉子焼き 黄 さとう・でんぷん・油 赤 たまご 緑 ほうれん草</p> <p>肉とうふ 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</p>
<p><b>18 ごはん・牛乳</b></p> <p>みそしる 緑 だいこん・なめこ</p> <p>からあげ (幼:1コ 小/低・中・高・中学:2コ) 黄 でんぷん・米粉・さとう・ 小麦粉・油 赤 とり肉・卵白 緑 しょうが</p> <p>ひじきに 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><b>19 ソフトフランスパン・牛乳</b></p> <p>ブラウンシチュー 黄 じゃがいも・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</p> <p>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</p> <p>りんご (幼:小/低1/8 中1/6 高・中学:1/4) 緑 りんご</p> <p>ミルクメーカー(コーヒー) 黄 さとう</p>	<p><b>20 ごはん・牛乳</b></p> <p>いしかりじる 赤 さけ・とうふ 緑 だいこん・はくさい・長ねぎ</p> <p>とり肉とかぶ・かついため 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</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー</p>	<p><b>21 ナポリタン・牛乳</b></p> <p>黄 スパゲティ・油 赤 ウインナー 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) 黄 油・小麦粉・さとう・ でんぷん 赤 とり肉・ぶた肉・魚肉</p> <p>ツナサラダ 黄 エッグケアマヨネーズ 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</p>	<p><b>22 ごはん・牛乳</b></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><b>25 ごはん・牛乳</b></p> <p>みそしる 黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>ぶたにくステーキ (幼・小/低:30g 中:50g 高・中:60g) 赤 ぶた肉 緑 にんにく</p> <p>はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい</p>	<p><b>26 こくとうパン・牛乳</b></p> <p>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</p> <p>かぼちゃグラタン 黄 じゃがいも・米粉・さとう 赤 おから・とうにゅう 緑 かぼちゃ・玉ねぎ</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー 黄 バター 緑 ほうれん草・コーン</p>	<p><b>27 ごはん・牛乳</b></p> <p>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</p> <p>さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば</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><b>28 カレーうどん・牛乳</b></p> <p>黄 うどん・でんぷん 赤 とり肉・なると・油あげ 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ ほししいたけ</p> <p>いりどりシューマイ(各1ケ) 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</p> <p>だいがくいも 黄 さつまいも・油・ゴマ・たれ</p>	<p><b>29 マーボーとうふどん・牛乳</b></p> <p>黄 米・ごま油・油・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</p> <p>みそしる 赤 たまご 緑 もやし・長ねぎ</p> <p>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</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。

