



月	火	水	木	金																		
<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ 緑 なめこ</p> <p>しろみさかなフライ 黄 パン粉・小麦粉・でんぷん・油 赤 ホキ</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 ナン・牛乳</p> <p>キーマカレー 赤 ぶた肉・いんげんまめ・だいず・だっしふんにゅう 緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ・りんご</p> <p>スパニッシュオムレツ 黄 ジャがいも・エッグケアマヨネーズ 赤 たまご・ウィンナー 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>りんご 緑 りんご</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>たんぱくしつ (グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>484</td> <td>19.4</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>527</td> <td>21.5</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>630</td> <td>24.7</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>742</td> <td>28.5</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>801</td> <td>30.2</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)	幼稚園	484	19.4	小学校 1・2学年	527	21.5	小学校 3・4学年	630	24.7	小学校 5・6学年	742	28.5	中学校	801	30.2	<p>4 たらこスパゲティ・牛乳</p> <p>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</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>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>チーズ (小学校) 赤 チーズ</p> <p>原宿ドッグ (中学校) 黄 さとう・小麦粉・油 赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳</p> <p>濁川小学校セレクト給食</p>	<p>5 ごはん・牛乳</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>クローヨウ 黄 ジャがいも・でんぷん・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・たけのこ</p> <p>ナムル 黄 ごま・ごま油 緑 小松菜・にんじん・もやし・コーン</p>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)																				
幼稚園	484	19.4																				
小学校 1・2学年	527	21.5																				
小学校 3・4学年	630	24.7																				
小学校 5・6学年	742	28.5																				
中学校	801	30.2																				
<p>8 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 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>9 バターパン・牛乳</p> <p>ポトフ 黄 ジャがいも 赤 ウィンナー 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん</p> <p>にくだんご (幼稚園:1コ 小学校・中学校: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>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>鷺ノ木小学校セレクト給食</p>	<p>10 ビビンバ丼・牛乳</p> <p>黄 米・ごま・さとう・油・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>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>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>11 サンラータンメン・牛乳</p> <p>黄 めん・ごま油・でんぷん 赤 たまご・ぶた肉 緑 もやし・にら・たけのこ・にんじん</p> <p>ショーロンポー (幼・小/低・中:2コ 高・中: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</p> <p>ちゅうかサラダ 黄 はるさめ・ごま油・さとう 赤 イカ・ハム 緑 キャベツ・にんじん・きゅうり</p>	<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>チキンカレー 黄 ジャがいも・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>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>15 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>こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p>	<p>16 せわりパン・牛乳</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>チリコンカン 黄 油・さとう 赤 ぶた肉・だいず・玉ねぎ・おろしにんにく・にんじん・パジル・トマトピューレ</p> <p>ジャーマンポテト 黄 ジャがいも・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・パセリ</p> <p>さわら小学校6年セレクト給食</p>	<p>17 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ</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>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>18 スパゲティ・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</p> <p>かき (くだもの) 緑 柿</p>	<p>19 わかめごはん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ 赤 わかめ</p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 小松菜</p> <p>あつやきたまご 黄 さとう・でんぷん・油 赤 たまご</p> <p>肉じゃが 黄 ジャがいも・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>22 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス 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>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>「きい」ちゃん のぬかま</p> <p>「あか」ちゃん のぬかま</p> <p>「みどり」ちゃん のぬかま</p> <p>「元氣な体になる食べ方」 おむにエネルギーになって、 体を動かすももになります。</p> <p>「元氣な体になる食べ方」 おむにエネルギーになって、 体を動かすももになります。</p> <p>「元氣な体になる食べ方」 おむにエネルギーになって、 体を動かすももになります。</p>	<p>24 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 長ねぎ</p> <p>ホタテのカレーパンこやき 黄 エッグケアマヨネーズ・パン粉 赤 ベビーホタテ</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>25 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>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>フルーツヨーグルト 黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 パイン・もも・みかん・バナナ</p> <p>さわら小学校5年セレクト給食</p>	<p>26 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>29 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>さけチーズフライ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 サケ・チーズ</p> <p>はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい</p> <p>森小学校5年1組セレクト給食</p>	<p>30 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>シチュー 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>かぼちゃチーズフライ 黄 パン粉・さとう・マーガリン・小麦粉・油 赤 チーズ・牛乳 緑 かぼちゃ</p> <p>フルーツゼリー (あまなつ) 緑 あまなつゼリー もも・パイン・みかん</p>	<p>◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p>しょくじ 食事のあいさつをきちんとしよう!</p> <p>森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よてい</p> <table border="0"> <tr> <td>○米</td> <td>○きゅうり</td> <td>○長ねぎ</td> <td>○キャベツ</td> <td>○ジャがいも</td> </tr> <tr> <td>○もやし</td> <td>○にんじん</td> <td>○玉ねぎ</td> <td>○はくさい</td> <td>○だいこん</td> </tr> <tr> <td>○ごぼう</td> <td>○たまご</td> <td>○なめこ</td> <td>○にら</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>			○米	○きゅうり	○長ねぎ	○キャベツ	○ジャがいも	○もやし	○にんじん	○玉ねぎ	○はくさい	○だいこん	○ごぼう	○たまご	○なめこ	○にら				
○米	○きゅうり	○長ねぎ	○キャベツ	○ジャがいも																		
○もやし	○にんじん	○玉ねぎ	○はくさい	○だいこん																		
○ごぼう	○たまご	○なめこ	○にら																			

○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。