

月	火	水	木	金																	
<p><b>平均栄養摂取量</b></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>496</td> <td>18.7</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>544</td> <td>20.7</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>643</td> <td>23.6</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>760</td> <td>27.0</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>813</td> <td>28.5</td> </tr> </table> <p>「きい」ちゃん のぬがま 「あか」ちゃん のぬがま 「みこい」ちゃん のぬがま</p>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼稚園	496	18.7	小学校 1・2学年	544	20.7	小学校 3・4学年	643	23.6	小学校 5・6学年	760	27.0	中学校	813	28.5	<p><b>1</b> ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ 緑 小松菜・玉ねぎ</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>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>2</b> しょうゆラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん・さとう 赤 ぶた肉・なると 緑 長ねぎ・ほうれん草・ しょうが</p> <p>えびカツ 黄 でんぷん・パン粉・油 赤 えび・魚肉すり身 緑 玉ねぎ</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>ミルク(コーヒー) 黄 さとう</p>	<p><b>3</b> にしょくどん・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・ごま 赤 とり肉・だいず・たまご</p> <p>みそしる 緑 だいこん・なめこ</p> <p>みかん 緑 みかん</p> 
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																			
幼稚園	496	18.7																			
小学校 1・2学年	544	20.7																			
小学校 3・4学年	643	23.6																			
小学校 5・6学年	760	27.0																			
中学校	813	28.5																			
<p><b>6</b> ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 たまご 緑 もやし・長ねぎ</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>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>7</b> まめばん・牛乳</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>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>パリパリサラダ 黄 ワンタンの皮・油・ ドレッシング 赤 キャベツ・きゅうり・ にんじん</p> <p>森小学校6年1組セレクト給</p>	<p><b>8</b> 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>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>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>9</b> ナポリタン・牛乳</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 黄 油・小麦粉・さとう・ でんぷん 赤 とり肉・ぶた肉</p> <p>フルーツゼリー(ピーチ) 黄 さとう 緑 ピーチゼリー・ もも・パイン・みかん</p> 	<p><b>10</b> ごはん・牛乳</p> <p>ポークカレー 黄 ジャがいも・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>ほうれん草のごまあえ 黄 ごま・さとう 緑 ほうれん草・ もやし・にんじん</p> 																	
<p><b>13</b> ごはん・牛乳</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>わかどりのゴマ तरीやき 黄 ごま・さとう・パン粉・油 赤 とり肉</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><b>14</b> フィッシュバーガー・牛乳</p> <p>黄 ごまパン・パン粉・小麦粉・ でんぷん・油 赤 ホキ 緑 キャベツ</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>タルタルソースが つきます</p> <p>森小学校5年2組セレクト給食</p>	<p><b>15</b> ぶたどん・牛乳</p> <p>黄 ごめ・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 黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>ヨーグルト 黄 さとう 赤 たっしふんにゅう・ ぜんふんにゅう</p>	<p><b>16</b> 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>17</b> エビピラフ・牛乳</p> <p>黄 米・バター・油 赤 ベーコン・えび 緑 玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ</p> <p>やさいスープ 赤 ウインナー 緑 キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン</p> <p>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>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>20</b> 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>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</b> ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>ブラウンシチュー 黄 ジャがいも・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>コーングラタン 黄 ジャがいも・米粉・さとう 赤 おから・とうにゅう 緑 コーン・玉ねぎ</p> <p>カクテルフルーツゼリー 赤 とうにゅうゼリー 緑 もも・ももゼリー・パイン・ りんごゼリー・ぶどうゼリー</p> <p>森小学校6年2組セレクト給食</p>	<p><b>22</b> ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス 黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・たっしふんにゅう・ 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>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><b>23</b> あんかけうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん・ごま油・でんぷん 赤 なると・とり肉・ もやし・はくさい・ 緑 にんじん・玉ねぎ・ きくらげ・しょうが</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</p>																		
<p>◆◆ 給食目標 ◆◆ て あら きれいに手を洗おう!</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> <p>○米 ○たまご ○長ねぎ ○キャベツ ○にんじん ○もやし ○なめこ ○玉ねぎ ○はくさい ○だいこん ○ごぼう ※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>																			

○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。