



月	火	水	木	金																		
<p>平均栄養摂取量</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>501</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>548</td> <td>22.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>655</td> <td>25.3</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>759</td> <td>28.6</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>823</td> <td>30.5</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	501	19.9	小学校 1・2学年	548	22.0	小学校 3・4学年	655	25.3	小学校 5・6学年	759	28.6	中学校	823	30.5	<p>1 こくとうパン・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>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>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>尾白内小学校セレクト給食</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ</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>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>3 みそラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉・なると 緑 にんじん・長ねぎ・もやし・にんにく・ほうれん草</p> <p>ショーロンポー（2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>ちゅうかさラダ 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>4 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>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> 
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	501	19.9																				
小学校 1・2学年	548	22.0																				
小学校 3・4学年	655	25.3																				
小学校 5・6学年	759	28.6																				
中学校	823	30.5																				
<p>7 わかめごはん・牛乳</p> <p>黄 米・ごま 赤 わかめ</p> <p>みそしる 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・しめじ</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>8 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>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>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>駒ヶ岳小学校セレクト給食</p>	<p>9 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>かいそうサラダ 赤 かいそうミックス 緑 キャベツ・コーン・きゅうり</p> <p>ドレッシングがつきます</p> 	<p>10 ナポリタン・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・油 赤 ウィンナー 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</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>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>「きい」ちゃん のなかま</p> <p>「あか」ちゃん のなかま</p> <p>「みこ」ちゃん のなかま</p> 																		
<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる 黄 ジャがいも 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>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>チャプチェ 黄 マロニー・さとう・ごま油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく</p>	<p>15 ミルクパン・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>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>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>16 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>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>	<p>17 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>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>フルーツクリームあえ 黄 さとう 赤 生クリーム・ヨーグルト 緑 パイン・もも・みかん・バナナ</p>	<p>18 マーボーとうふどん・牛乳</p> <p>黄 米・ごま油・油・ラー油 赤 ぶた肉・とうふ・だいず 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>わかめスープ 黄 ぶ・ごま 赤 わかめ・なると 緑 たけのこ・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>21 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>さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば</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>22 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>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>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>24 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>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>ごぼうサラダ 黄 マヨネーズ・ごま・油・さとう 緑 ごぼう・にんじん・キャベツ・きゅうり</p>	<p>25 ごはん・牛乳</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>28 ごはん・牛乳</p> <p>ビーフカレー 黄 ジャがいも・油 赤 牛肉・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 style="text-align: center;">◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p style="text-align: center;">しょくじ かんが しょくじ</p> <p style="text-align: center;">食事のマナーを考えて食事をしよう！</p>																					
<p style="text-align: center;">🌸 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 ○キャベツ ○もやし ○なめこ ○玉ねぎ ○じゃがいも</p> <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>																						

○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。