

給食だより R4年4月 森町学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆◆ 給食目標 ◆◆

きゅうしょくのじゅんぴをきちんとしよう!

★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	○もやし
○ごぼう	○なめこ	○たまご	○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。

平均栄養摂取量

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
幼稚園	494	19.3
小学校 1・2学年	542	21.2
小学校 3・4学年	641	24.2
小学校 5・6学年	749	27.4
中学校	799	28.7

ご入学・ご進学おめでとうございます

給食の主食について

月：ごはん 火：パン 水：ごはん 木：めん類 金：ごはん

基本的には月・水・金曜は“ごはん”、火曜は“パン”、木曜が“めん類”です。
※メニューは、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。

「きい」ちゃん
のながま

「あか」ちゃん
のながま

「みい」ちゃん
のながま

もりもり力がでる食べ物
おもにエネルギーになって、
体を動かすことにもなります。

くんくん大きくなる食べ物
おもに血や肉になって、
体を作るものになります。

元気な体になる食べ物
おもに体の調子を整えて、
病気をしないようにします。

7 あんかけやきそば・牛乳

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・ だけのこ・こまつな・ にんじん・ほししいたけ

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

フルーツあんじん

黄	さとう
赤	杏仁豆腐(牛乳・練乳等)
緑	パイナップル・みかん・もも

8 ぶたどん・牛乳

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

わかめスープ

黄	だし
赤	わかめ・とうふ・なると
緑	長ねぎ

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

11 ごはん・牛乳

みそしる

黄	じゃがいも
赤	わかめ
緑	長ねぎ

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

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

12 こくとうパン・牛乳

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

スパニッシュオムレツ

黄	じゃがいも・ エッグケアマヨネーズ
赤	たまご・ウインナー
緑	玉ねぎ・ピーマン・にんじん

フルーツしらたま

黄	カラフルしらたま
緑	パイナップル・もも・みかん・バナナ

13 ごはん・牛乳

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

しろみさかなフライ

黄	パン粉・小麦粉・でんぷん・油
赤	ホキ

こんぶのいためもの

黄	ごま・油・さとう
赤	昆布・ぶた肉・さつまあげ
緑	しらたき・にんじん

14 ナポリタン・牛乳

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

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・魚肉

ブロッコリーのごまサラダ

黄	ドレッシング
赤	ブロッコリー・きゅうり・ キャベツ・にんじん・コーン

15 ごはん・牛乳

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

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

18 ごはん・牛乳

みそしる

赤	とうふ
緑	なめこ

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

みそおでん

黄	さとう
赤	うずら卵・とり肉・ さつまボール・こんぶ
緑	だいこん・にんじん・ こんにゃく

19 ソフトフランスパン・牛乳

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

ミートボール(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

フルーツゼリー(あまなつ)

緑	あまなつゼリー もも・パイナップル・みかん
---	--------------------------

20 ごはん・牛乳

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

さばのみそに

黄	さとう・でんぷん
赤	さば

ひじきに

黄	さとう・ごま油
赤	さつまあげ・ひじき
緑	にんじん・いんげん・ ほししいたけ・しらたき

21 ソースやきそば・牛乳

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

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

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

22 たけのこごはん・牛乳

黄	米・ごま・さとう
赤	とり肉・油あげ
緑	たけのこ

みそしる

黄	じゃがいも
赤	油あげ

あつやきたまご

黄	さとう・でんぷん・油
赤	たまご

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・しらたき

25 ごはん・牛乳

みそしる

赤	たまご
緑	もやし・長ねぎ

わかどりのゴマ तरीやき

黄	ごま・さとう・パン粉・油
赤	とり肉

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

26 クロワッサン・牛乳

コーンポタージュ

赤	牛乳・いんげんまめ
緑	玉ねぎ・コーン

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

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	パイナップル・もも・みかん・ バナナ

27 ごはん・牛乳

ハヤシライス

黄	じゃがいも
赤	ぶた肉・いんげんまめ・ だっしふんにゅう
緑	玉ねぎ・マッシュルーム・ にんじん・トマトピューレ

えだまめ

緑	えだまめ
---	------

28 とりばいたんラーメン・牛乳

黄	ラーメン・ごま
赤	なると
緑	もやし・はくさい・ コーン・ほうれん草

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

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

しょうわの日

★★★ 令和4年度の給食費について ★★★

【小学生】 月額3,760円 (保護者負担2,240円、町助成1,520円)

【中学生】 月額4,700円 (保護者負担3,100円、町助成1,600円)

【幼稚園児】 月額3,040円 (全額町が助成し無償)

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ので、**必ず納めましょう。**

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。