



月	火	水	木	金																		
<b>2</b> ごはん・牛乳 <b>とんじる</b> 黄 ジャガイモ 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん・長ねぎ <b>イカかまぼこコロッケ</b> 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 <b>ひじきのごもくに</b> 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	<b>◆◆ 給食目標 ◆◆</b> <b>きれいなエプロンを身につけよう!</b>  <b>★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★</b> ○お米      ○きゅうり      ○長ねぎ      ○はくさい ○かぶ      ○アスパラ      ○たまご      ○キャベツ ○もやし      ○だいこん      ○いちご ※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。		<b>平均栄養摂取量</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (キロカロリー)</th> <th>たんぱく質 (グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>495</td> <td>19.6</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>534</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>640</td> <td>24.6</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>746</td> <td>28.1</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>816</td> <td>30.3</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼稚園	495	19.6	小学校 1・2学年	534	21.3	小学校 3・4学年	640	24.6	小学校 5・6学年	746	28.1	中学校	816	30.3	<b>6</b> ごはん・牛乳 <b>チキンカレー</b> 黄 ジャガイモ・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 <b>ほうれん草とえのきのあえもの</b> 赤 のり 緑 ほうれん草・えのき 
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	495	19.6																				
小学校 1・2学年	534	21.3																				
小学校 3・4学年	640	24.6																				
小学校 5・6学年	746	28.1																				
中学校	816	30.3																				
<b>9</b> ごはん・牛乳 <b>みそしる</b> 緑 だいこん・なめこ <b>さばのみそに</b> 黄 さとう・でんぷん 赤 さば <b>ぶたにくとはるさめのいためもの</b> 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	<b>10</b> あげパン・牛乳 黄 パン・さとう・油 <b>ポトフ</b> 黄 ジャガイモ 赤 ウィンナー 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん <b>パンプキアソップルエッグ</b> 黄 でんぷん・油・さとう 赤 たまご・とり肉 緑 かぼちゃ <b>フルーツゼリー（ピーチ）</b> 黄 さとう 赤 ピーチゼリー 緑 もも・パイン・みかん	<b>11</b> マーボー豆腐どん・牛乳 黄 米・ゴマ油・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 <b>たまごスープ</b> 黄 マロニー 赤 たまご 緑 ほうれん草・たけのこ・長ねぎ・にんじん・しめじ <b>ヨーグルト</b> 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳	<b>12</b> ハゲティートリス・牛乳 黄 スバゲティ・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 <b>チキンナゲット</b> (幼・小学校2コ 中学校3コ) 黄 油・でんぷん・さとう・小麦粉 赤 とり肉 <b>アスパラとキャベツのゴマサラダ</b> 黄 エッグケアマヨネーズ・さとう・ごま 赤 アスパラガス・キャベツ 緑 にんじん	<b>13</b> ごはん・牛乳 <b>みそしる</b> 赤 油あげ 緑 かぶ・かぶの葉 <b>ぶたにくステーキ</b> (幼・小/低:30g 中:40g 高:50g) 赤 ぶた肉 緑 にんにく <b>ほうれん草とコーンのソテー</b> 黄 バター 緑 ほうれん草・コーン																		
<b>16</b> ごはん・牛乳 <b>みそしる</b> 赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ <b>わかどりのゴマてりやき</b> 黄 ごま・さとう・パン粉・油 赤 とり肉 <b>肉じゃが</b> 黄 ジャガイモ・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん・いんげん	<b>17</b> ナン・牛乳 <b>キーマカレー</b> 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 <b>オムレツ（トマトミート）</b> 黄 油 赤 たまご・とり肉 緑 玉ねぎ・トマトピューレ <b>いちご</b> 緑 いちご	<b>18</b> ごはん・牛乳 <b>みそしる</b> 赤 とうふ・油あげ 緑 小松菜 <b>さんまのかつおぶしに</b> 黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし <b>ラムソテー</b> 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	<b>19</b> しおやきそば・牛乳 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 <b>しろはなまめコロッケ</b> 黄 マッシュポテト・バター・さとう・小麦粉・パン粉・油 赤 しろはなまめ <b>ミルクデザート</b> 赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・パイン・もも・みかん	<b>20</b> ごはん・牛乳 <b>みそしる</b> 赤 とうふ・あげ <b>クローヨウ</b> 黄 ジャガイモ・でんぷん・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・たけのこ <b>こうみあえ</b> 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが																		
<b>23</b> ごはん・牛乳 <b>みそしる</b> 赤 たまご・とうふ 緑 にんじん・玉ねぎ <b>さけチーズフライ</b> 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 サケ・チーズ <b>きんぴらごぼう</b> 黄 油・ごま・さとう 赤 さつまあげ・ぶた肉 緑 ごぼう・にんじん	<b>24</b> ミルクパン・牛乳 <b>ミートボールスープ</b> 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 <b>コーングラタン</b> 黄 ジャガイモ・米粉・さとう 赤 おから・とうにゅう 緑 コーン・玉ねぎ <b>アスパラとツナのサラダ</b> 黄 エッグケアマヨネーズ 赤 シーチキン（マグロ） 緑 アスパラガス・キャベツ・玉ねぎ・にんじん	<b>25</b> にしょくどん・牛乳 黄 米・さとう・ごま 赤 とり肉・だいず・たまご <b>みそしる</b> 緑 かぶ・かぶの葉・にんじん・キャベツ <b>とうにゅうプリン</b> 黄 さとう・水あめ 赤 とうにゅう 	<b>26</b> サンラータンメン・牛乳 黄 めん・ごま油・でんぷん 赤 たまご・ぶた肉 緑 もやし・長ねぎ・たけのこ・にんじん <b>ショーロンポー</b> (幼・小学校2コ 中学校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 <b>フルーツあんじん</b> 黄 さとう 赤 杏仁豆腐（牛乳・練乳等） 緑 パイン・みかん・もも	<b>27</b> ごはん・牛乳 <b>かぼちゃだんごじる</b> 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 <b>なっとう</b> 赤 大豆 <b>こんぶのいためもの</b> 黄 ごま・油・さとう 赤 こんぶ・ぶた肉・さつまあげ 緑 しらたき・にんじん																		
<b>30</b> ごはん・牛乳 <b>ハヤシライス</b> 黄 ジャガイモ 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 <b>はくさいのしらすあえ</b> 赤 しらす 緑 はくさい 	<b>31</b> ソフトフランスパン・牛乳 <b>かぼちゃのポタージュ</b> 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 <b>わかどりのピカタ</b> 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 <b>パリパリサラダ</b> 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>ぐんぐ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。</p> <p>「あか」ちゃん のなかま</p> <p>もりもり力がでる食べ物 おもにエネルギーになって、 体を動かすものになります。</p> <p>「まじ」ちゃん のなかま</p> <p>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。</p> <p>「みん」ちゃん のなかま</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。