

月	火	水	木	金																		
<div style="border: 2px dashed pink; padding: 5px; text-align: center;"> <p>◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p>よくかんで食べよう!</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆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◆</p> <p>○お米 ○きゅうり ○長ねぎ ○はくさい ○ごぼう ○だいこん ○たまご ○キャベツ ○もやし ○にんじん ○トマト</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> </div>		<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ 緑 こまつな・玉ねぎ</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>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</p>	<p>2 きのごしガティ・牛乳</p> <p>黄 スバゲティ・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・しめじ・えのき・ほししいたけ・にんにく</p> <p>チーズドッグ (幼・小/低1コ 中・高・中学2コ) 黄 小麦粉・さとう・油 赤 卵白・チーズ</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>3 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>ひじきに 黄 さとう・油 赤 さつまあげ・ひじき 緑 しらたき・にんじん・いんげん・ほししいたけ</p>																		
<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>もずくスープ 黄 でんぷん 赤 とうふ・もずく・たまご 緑 長ねぎ・にんじん</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>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</p>	<p>7 ビスキュイパン・牛乳</p> <p>黄 パン・さとう・小麦粉・バター・アーモンドプードル 赤 たまご</p> <p>コンソメスープ 赤 ウインナー 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>チーズフォンデュコロッケ 黄 ジャがいも・さとう・パン粉・油・でんぷん 赤 チーズ・脱脂粉乳</p> <p>フルーツゼリー (はちみつレモン) 黄 さとう・はちみつ 緑 レモン・パイン・もも・りんご</p>	<p>8 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 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> <div style="text-align: center;">  <p>「みらいちゃん」のおかま</p> </div>	<p>9 あんかけやきそば・牛乳</p> <p>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・たけのこ・こまつな・にんじん・ほししいたけ</p> <p>チキンバジルのオープンやき 黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉 緑 バジル</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> <div style="text-align: center;">  <p>「あかちゃん」のおかま</p> </div>	<p>10 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ</p> <p>とり肉とキャベツいため 黄 でんぷん・油・さとう・カシューナッツ 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・しょうが</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> <div style="text-align: center;">  <p>「みらいちゃん」のおかま</p> </div>																		
<p>13 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>わかどりのゴマてりやき 黄 ごま・さとう・パン粉・油 赤 とり肉</p> <p>こんぶのいたためもの 黄 ごま・油・さとう 赤 昆布・ぶた肉・さつまあげ 緑 にんじん</p>	<p>14 メロンパン・牛乳</p> <p>ジャがいものスープ 黄 ジャがいも 赤 ウインナー・うずら卵 緑 玉ねぎ・にんじん</p> <p>ハムチーズカツ (幼・小/低40g 中・高・中学60g) 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ぶた肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>チキンのトマトに 黄 さとう・油 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・しめじ・トマト・にんにく・トマトピューレ</p>	<p>15 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>アジフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 アジ</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>16 カレーうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん・でんぷん 赤 とり肉・なると・油あげ 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ</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>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・みかん・もも</p>	<p>17 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・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 長ねぎ・にんじん・しめじ</p> <p>ヨーグルト 幼稚園 小学校 『元氣ヨーグルト』 中学校 『ソファールプレーン』</p> <div style="text-align: center;">  </div>																		
<p>20 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・だいこん・長ねぎ</p> <p>ホッケのいそペフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 ホッケ・あおさ</p> <p>ほうれん草のごまあえ 黄 ごま・さとう 赤 ほうれん草 緑 もやし・にんじん</p>	<p>21 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>ミートボール (幼・1コ 小/低・中・高・中学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>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>22 うめごはん・牛乳</p> <p>黄 米・ごま 緑 うめ</p> <p>みそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>ねぎ玉やき (幼・小/低・中1コ 小/高・中学2コ) 黄 でんぷん・さとう・ごま油 赤 たまご 緑 長ねぎ</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・しらたき</p>	<p>23 ナポリタン・牛乳</p> <p>黄 スバゲティ・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>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>24 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>はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい</p> <div style="text-align: center;">  </div>																		
<p>27 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 たまご 緑 もやし・長ねぎ</p> <p>とり肉のうめマヨネーズやき (幼・小/低30g 中40g 高50g 中学60g) 黄 エッグケアマヨネーズ・さとう 赤 とり肉 緑 うめペースト・りんご</p> <p>きんぴらごぼう 黄 ごま油・ごま・さとう・油 赤 さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・れんこん</p>	<p>28 こくとうパン・牛乳</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>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・ウインナー 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</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>29 ちゅうかどん・牛乳</p> <p>黄 ごめ・油・でんぷん 赤 ぶた肉・うずら卵・イカ 緑 はくさい・にんじん・ほししいたけ・にんにく</p> <p>わかめスープ 黄 ぶ 赤 わかめ・とうふ・なると 緑 長ねぎ</p> <p>いちごクレープ 黄 さとう・米粉・油 赤 とうにゅう 緑 いちご・レモン</p>	<p>30 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・コーン</p> <p>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</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>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>たんぱく質 (グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>487</td> <td>18.9</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>531</td> <td>21.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>637</td> <td>24.3</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>749</td> <td>27.8</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>803</td> <td>29.6</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	487	18.9	小学校 1・2学年	531	21.0	小学校 3・4学年	637	24.3	小学校 5・6学年	749	27.8	中学校	803	29.6
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	487	18.9																				
小学校 1・2学年	531	21.0																				
小学校 3・4学年	637	24.3																				
小学校 5・6学年	749	27.8																				
中学校	803	29.6																				

○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。