

月	火	水	木	金																		
<p style="text-align: center;">◆◆ 給食目標 ◆◆ 楽しく食事をしよう!</p> <p style="text-align: center;">*森町きんりん(おしまひやまかない)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 ○なめこ ○じゃがいも ○オクラ ○スッキーニ ○メロン ○ミニトマト</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>																						
<p style="text-align: center;">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>497</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>534</td> <td>21.7</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>643</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>748</td> <td>28.3</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>810</td> <td>30.2</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	497	19.9	小学校 1・2学年	534	21.7	小学校 3・4学年	643	24.8	小学校 5・6学年	748	28.3	中学校	810	30.2	<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 長ねぎ</p> <p>クローヨウ 黄 ジャがいも・でんぶん・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・たけのこ</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>	
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	497	19.9																				
小学校 1・2学年	534	21.7																				
小学校 3・4学年	643	24.8																				
小学校 5・6学年	748	28.3																				
中学校	810	30.2																				
4 ごはん・牛乳	5 きなこあげパン・牛乳	6 ごはん・牛乳	7 ソースやきそば・牛乳	8 ごはん・牛乳																		
<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</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>ひじきのごもくに 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</p>	<p>黄 パン・さとう・油 赤 きなこ</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>スコッチエッグ(ケチャップ) 黄 パン粉・油・さとう 赤 たまご・ぶた肉・とり肉 緑 玉ねぎ</p> <p>メロン 緑 メロン</p>	<p>みそしる 黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>さばのみそに 黄 さとう・でんぶん 赤 さば</p> <p>チンジャオロース 黄 さとう・油・でんぶん 赤 ぶた肉 緑 たけのこ・ピーマン・もやし・しょうが・にんにく</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>ほしがたコロッケ (幼・小/低30g 中・高・中学50g) 黄 ジャがいも・さとう・油・ばんこ・小麦粉 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p>フルーツあんじん 黄 杏仁豆腐 緑 パイン・もも・りんご</p> <p>原宿ドッグ(中学校) 黄 さとう・小麦粉・油 赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳</p>	<p>かぼちゃだんごじる 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</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 しらたき・にんじん</p>																		
11 ぶたどん・牛乳	12 ハンバーガー・牛乳	13 ごはん・牛乳	14 たらこスパゲティ・牛乳	15 ごはん・牛乳																		
<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 緑 だいこん・なめこ</p> <p>ヨーグルト 黄 さとう 赤 だっしふんにゅう・ぜんぶんにゅう</p>	<p>黄 ごまパン・さとう 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ</p> <p>シチュー 黄 ジャがいも 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・はくさい・にんじん</p> <p>ミニトマト(2コ) 緑 ミニトマト</p> <p>パンにハンバーグとゆでキャベツ、ケチャップをかけて、たべてね!</p>	<p>みそしる 赤 たまご・とうふ・油あげ 緑 にんじん</p> <p>しろみさかなフライ 黄 パン粉・小麦粉・でんぶん・油 赤 ホキ</p> <p>ぶたにくとはるさめのいためもの 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</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>チキンナゲット (幼・小/低・中2コ 小/高・中学3コ) 黄 油・でんぶん・さとう・小麦粉 赤 とり肉</p> <p>ごぼうサラダ 黄 マヨネーズ・ごま・油・さとう 赤 ごぼう・にんじん・キャベツ・きゅうり</p>	<p>なつやさいカレー 黄 ジャがいも・油 赤 ぶた肉・だいず・牛乳・豆乳 緑 玉ねぎ・ナス・スッキーニ・にんじん・ピーマン・オクラ・にんにく・トマトピューレ・りんご</p> <p>あますあえ 黄 さとう 赤 ツナ 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p>																		
<p style="text-align: center;">うみの日</p> <p style="text-align: center;">ウィンナーは、パンにはさんでたべてね!</p>		19 ソフトフランスパン・牛乳	20 ごはん・牛乳	21 ひやしちゅうか・牛乳																		
		<p>ミネストローネ 黄 マカロニ・さとう・ジャがいも 赤 ウィンナー 緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ</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 クリーム・ヨーグルト 緑 パイン・もも・りんご・バナナ</p>	<p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 小松菜</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>ぶたキムチ 黄 ごま・油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・もやし・たけのこ・ピーマン・キムチ・にんにく・しょうが</p>	<p>黄 めん・さとう・ごま油・ごま 赤 たまご 緑 きゅうり</p> <p>えだまめ 緑 えだまめ</p> <p>ストロベリーヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳 緑 いちご</p>																		
25 ごはん・牛乳	26 せわりパン・牛乳	<p>野菜のどこを食べているのかな?</p> <p>葉を食べる 実を食べる つぼみ・茎を食べる 根を食べる</p> <p>キャベツ レタス トマト なす ブロッコリー カリフラワー だいこん ごぼう</p> <p>ほうれんそう かぼちゃ アスパラガス にんじん</p>																				
<p>ハヤシライス 黄 ジャがいも 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</p> <p>スイカ 緑 スイカ</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>ウィンナーのカレーソースに 黄 オリーブ油・さとう 赤 ウィンナー・ベーコン 緑 玉ねぎ・にんにく・トマトピューレ</p> <p>フルーツゼリー(サイダーふう) 黄 さとう 緑 レモン・パイン・もも・りんご</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。