

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆◆ 給食目標 ◆◆  
ただ はいぜん  
正しく配膳しよう！

★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★  
○お米 ○きゅうり ○長ねぎ ○キャベツ ○じゃがいも  
○もやし ○にんじん ○かぼちゃ ○ピーマン ○とうもろこし  
※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	487	18.5
小学校 1・2学年	528	20.6
小学校 3・4学年	629	23.5
小学校 5・6学年	757	27.2
中学校	809	28.7

**22 ごはん・牛乳**

**みそしる**  
緑 だいこん・なめこ

**さけチーズフライ**  
黄 パン粉・小麦粉・油  
赤 サゲ・チーズ

**チャブチェ**  
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

**23 ソフトフランスパン・牛乳**

**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

**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

**ゆでとうもろこし**  
緑 とうもろこし

とうもろこしは旬の食材（森町産）

**24 ごはん・牛乳**

**みそしる**  
赤 とうふ・わかめ  
緑 長ねぎ

**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

**かぼちゃのもの**  
黄 さとう  
赤 かぼちゃ

かぼちゃは旬の食材（森町産）

**25 なすのスパゲティ・牛乳**

黄 スパゲティ・油  
赤 ぶた肉  
緑 なす・にんじん・玉ねぎ・ピーマン

**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

**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

なすは旬の食材（森町産）

**26 ごはん・牛乳**

**チキンカレー**  
黄 ジャがいも・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

**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

**29 ごはん・牛乳**

**みそしる**  
赤 とうふ・油あげ  
緑 小松菜

**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・油  
赤 さつまあげ・ひじき  
緑 しらす・にんじん・いんげん・ほししいたけ

**30 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

**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

**フルーツゼリー（サイダーふう）**  
黄 さとう  
赤 レモン・パイン・もも  
緑 みかん

**31 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

**わかめスープ**  
黄 ぶ  
赤 わかめ・なると  
緑 長ねぎ・たけのこ・コーン

**ヨーグルト**  
黄 さとう  
赤 脱脂粉乳・全粉乳

「きい」ちゃん  
のなかま

「みこい」ちゃん  
のなかま

「あか」ちゃん  
のなかま

もりもり力がでる食べ物  
おもにエネルギーになって、  
体を動かすもつになります。

元気な体になる食べ物  
おもに体の弱さを整えて、  
病気をしないようにします。

ぐんぐん大きくなる食べ物  
おもに血や肉になって、  
体を作るもつになります。

早寝、早起き、朝ごはん  
体と心のリズムをととのえ  
ましょう。

はやね はやおき  
あさごはん

冷たいアイスクリーム  
やジュースなどには、  
糖分がたくさん入って  
います。  
食べ過ぎ・飲み過ぎに  
気を付けましょう。

食事を抜いたり  
することなく、  
3食きちんと食  
べて暑さに負  
けないようにし  
ましょう。

なつ  
夏バテしないように

しょくじは  
しっかりたべようね

夏休み中・  
夏休み明けの  
食生活に注意！

○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。