

月	火	水	木	金																		
<p>◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p>ただ はいぜん 正しく配膳しよう！</p> <p>◆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 ○りんご ○ごぼう ○だいこん ○たまご ○キャベツ ○もやし ○玉ねぎ ○なめこ ○まいたけ ○じゃがいも</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>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>490</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>534</td> <td>22.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>635</td> <td>25.2</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>737</td> <td>28.5</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>798</td> <td>30.4</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	490	19.9	小学校 1・2学年	534	22.0	小学校 3・4学年	635	25.2	小学校 5・6学年	737	28.5	中学校	798	30.4	<p>1 ひやしちゅうか・牛乳</p> <p>黄 めん・さとう・ごま油・ごま 赤 たまご・ハム 緑 きゅうり・もやし</p> <p>白桃ヨーグルト（幼・小学校）</p> <p>黄 さとう 赤 だし・ふんにゅう 緑 もも</p> <p>原宿ドッグ（中学校）</p> <p>黄 さとう・小麦粉・油 赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳</p> <p>ひやしちゅうかの具は、ハム・きんし玉子・きゅうり・もやしです！</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんごじる</p> <p>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>なっとう </p> <p>赤 大豆</p> <p>こんぶのいためもの</p> <p>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>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	490	19.9																				
小学校 1・2学年	534	22.0																				
小学校 3・4学年	635	25.2																				
小学校 5・6学年	737	28.5																				
中学校	798	30.4																				
<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>さんまのかつおぶしに</p> <p>黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし</p> <p>ラムソテー</p> <p>黄 油 赤 ラム肉 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ</p>	<p>6 ナン・牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>赤 ぶた肉・いんげんまめ・だいす・だし・ふんにゅう 緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ・りんご</p> <p>オムレツ（トマトミート）</p> <p>黄 油 赤 たまご・とり肉 緑 玉ねぎ・トマトピューレ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>黄 じゃがいも・油 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ・パセリ</p>	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>もずくスープ</p> <p>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>ぶたにくステーキ (幼:30g 小:50g 中:60g)</p> <p>赤 ぶた肉 緑 にんにく</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー</p>	<p>8 パゲティ・オリーブ・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・オリーブ油・さとう・油 赤 ぶた肉・牛肉・だいす 緑 にんじん・にんにく・トマトピューレ・玉ねぎ</p> <p>チキンナゲット (幼・小/低・中2コ 小/高・中学3コ)</p> <p>黄 油・でんぷん・さとう・小麦粉 赤 とり肉</p> <p>カクテルフルーツゼリー</p> <p>赤 とうにゅうゼリー もも・ももゼリー・パイン・みかん・りんごゼリー・ぶどうゼリー</p>	<p>9 にしょくどん・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・ごま 赤 とり肉・だいす・たまご</p> <p>みそしる</p> <p>緑 だいこん・なめこ</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>黄 さとう・水あめ 赤 とうにゅう</p> <p> もりもり力がでる食べ方 おもにエネルギーになって、 体を動かすもつになります。 「まいちゃん のながま</p>																		
<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>さつまじる</p> <p>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</p> <p>黄 ごま・さとう・パン粉・油 赤 とり肉</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>黄 さとう・ごま 赤 さつまあげ 緑 だいこん・にんじん</p>	<p>13 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>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</p> <p>ミートボール (幼:1コ 小・中学:2コ)</p> <p>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>パリパリサラダ</p> <p>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>	<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる</p> <p>黄 じゃがいも 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>さばのみそに</p> <p>黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>黄 油・ごま・さとう・ごま油 赤 さつまあげ・ぶた肉 緑 ごぼう・にんじん</p>	<p>15 ソースやきそば・牛乳</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>わかどりのピカタ</p> <p>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</p> <p>だいがくいも</p> <p>黄 さつまいも・油・ごま・たれ</p> <p></p>	<p>16 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・だし・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>ほうれん草とえのきのあえもの</p> <p>赤 のり 緑 ほうれん草・えのき</p> <p></p>																		
<p>けいろうの日</p> <p></p>	<p>20 こくとうパン・牛乳</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>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>コーングラタン</p> <p>黄 じゃがいも・米粉・さとう 赤 おから・とうにゅう 緑 コーン・玉ねぎ</p> <p>フルーツゼリー（ラフランス）</p> <p>黄 ラフランスゼリー 赤 もも・パイン・みかん</p>	<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>さけしおやき</p> <p>赤 さけ</p> <p>ぶたにくとはるさめのいためもの</p> <p>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>22 しおラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉・なると 緑 もやし・長ねぎ・ほうれん草・しょうが</p> <p>ショーロンポー（2コ）</p> <p>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</p> <p>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>しゅうぶんの日</p> <p></p>																		
<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ 緑 なめこ</p> <p>イカかまぼこコロッケ</p> <p>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</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 さとう 赤 うすらたまご・とり肉・さつまボール・こんにぶ 緑 だいこん・にんじん・こんにやく</p>	<p>27 あげパン・牛乳</p> <p>黄 パン・さとう・油</p> <p>ポトフ</p> <p>黄 じゃがいも 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん</p> <p>アンサンブルエッグ</p> <p>黄 フライドポテト・さとう・でんぷん・油 赤 たまご・チーズ・牛乳・ベーコン 緑 玉ねぎ</p> <p>りんご</p> <p>緑 りんご</p>	<p>28 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</p> <p>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</p> <p>黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p> <p> ぐんぐん大きくなる食べ方 おもに血や肉になって、 体を作るもつになります。 「あかちゃん のながま</p>	<p>29 きのごまゲティ・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・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>ハムチーズカツ</p> <p>黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ぶた肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>黄 カラフルしらたま 緑 パイン・もも・みかん・バナナ</p> <p> 元気な体になる食べ方 おもに体の骨子を養って、 病気をしないようになります。 「みらいちゃん のながま</p>	<p>30 まいたけごはん・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・油 赤 とり肉・油あげ 緑 まいたけ・ごぼう・にんじん</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・油あげ 緑 小松菜</p> <p>ねぎ玉やき (幼・小/低・中1コ 小/高・中学2コ)</p> <p>黄 でんぷん・さとう・ごま油 赤 たまご 緑 長ねぎ</p> <p>肉じゃが</p> <p>黄 じゃがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん・いんげん</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。