



月	火	水	木	金																		
<p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>たんぱく質 (グラム)</td> </tr> <tr> <td>幼稚園</td> <td>491</td> <td>19.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>535</td> <td>21.0</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>638</td> <td>24.2</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>741</td> <td>27.4</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>804</td> <td>29.5</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	491	19.0	小学校 1・2学年	535	21.0	小学校 3・4学年	638	24.2	小学校 5・6学年	741	27.4	中学校	804	29.5	<p>1 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・だっしふんにゅう</p> <p>緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ・りんご</p> <p>コーングラタン</p> <p>黄 ジャがいも・米粉・さとう</p> <p>赤 おから・とうりゅう</p> <p>緑 コーン・玉ねぎ</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</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p> <p>駒ヶ岳小学校セレクト給食</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごじる</p> <p>赤 とり肉・油あげ</p> <p>緑 かぼちゃもち・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</p> <p>赤 こんぶ・ぶた肉・さつまあげ</p> <p>緑 しらたき・にんじん</p> <p>鷺ノ木小学校セレクト給食</p>	<p>木</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・油あげ</p> <p>緑 こまつな</p> <p>ホッケのいそペフライ</p> <p>黄 油・パン粉・小麦粉</p> <p>赤 ホッケ・あおさ</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 うずらたまご・とり肉・さつまボール・こんぶ</p> <p>緑 だいこん・にんじん・こんにゃく</p>	<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・油あげ</p> <p>緑 こまつな</p> <p>ホッケのいそペフライ</p> <p>黄 油・パン粉・小麦粉</p> <p>赤 ホッケ・あおさ</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 うずらたまご・とり肉・さつまボール・こんぶ</p> <p>緑 だいこん・にんじん・こんにゃく</p>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	491	19.0																				
小学校 1・2学年	535	21.0																				
小学校 3・4学年	638	24.2																				
小学校 5・6学年	741	27.4																				
中学校	804	29.5																				
<p>7 まいたけごはん・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・油</p> <p>赤 とり肉・油あげ</p> <p>緑 まいたけ・ごぼう・にんじん</p> <p>みそしる</p> <p>赤 油あげ</p> <p>緑 キャベツ・玉ねぎ</p> <p>からあげ</p> <p>(幼:1コ 小/低・中・高・中学:2コ)</p> <p>黄 でんぷん・米粉・さとう・小麦粉・油</p> <p>赤 とり肉・卵白</p> <p>緑 しょうが</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>赤 かつおぶし</p> <p>緑 ブロッコリー</p>	<p>8 バターパン・牛乳</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>黄 ジャがいも</p> <p>赤 ウィンナー・うすら卵</p> <p>緑 玉ねぎ・にんじん</p> <p>ミートボール</p> <p>(幼:1コ 小/中学:2コ)</p> <p>黄 さとう・油</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマトペースト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>黄 エッグケアマヨネーズ</p> <p>赤 ツナ</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・レモン汁</p> <p>さわら小学校6年セレクト給食</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 ジャがいも</p> <p>赤 わかめ</p> <p>緑 長ねぎ</p> <p>さんまのかつおぶしに</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 さんま・かつおぶし</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</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 にんじん・ピーマン・玉ねぎ・にんにく・しょうが</p> <p>鷺ノ木小学校セレクト給食</p>	<p>10 ソースやきそば・牛乳</p> <p>黄 めん・油</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キャベツ・ほししいたけ・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</p> <p>黄 ジャがいも・さとう・パン粉・油・でんぷん</p> <p>赤 チーズ・脱脂粉乳</p> <p>フルーツクリームあえ</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 クリーム・ヨーグルト</p> <p>緑 パイン・もも・りんご・バナナ</p>	<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>ほたてカレー</p> <p>黄 ジャがいも・油</p> <p>赤 ほたて・牛乳・いんげんまめ</p> <p>緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく</p> <p>ほうれん草とえのきのあえもの</p> <p>赤 のり</p> <p>緑 ほうれん草・えのき</p>																		
<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>さつまじる</p> <p>黄 さつまいも</p> <p>赤 とり肉・とうふ</p> <p>緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ</p> <p>わかどりのゴマてりやき</p> <p>黄 こま・さとう・パン粉・油</p> <p>赤 とり肉</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>黄 さとう・ごま</p> <p>赤 さつまあげ</p> <p>緑 だいこん・にんじん・しらたき</p>	<p>15 こくとうパン・牛乳</p> <p>やさいスープ</p> <p>黄 マロニー</p> <p>赤 ベーコン</p> <p>緑 玉ねぎ・コーン・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</p> <p>赤 たまご・チーズ・牛乳・ベーコン</p> <p>緑 玉ねぎ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>黄 ジャがいも・油</p> <p>赤 ウィンナー</p> <p>緑 玉ねぎ・ピーマン</p> <p>鷺ノ木小学校セレクト給食</p>	<p>16 ぶたどん・牛乳</p> <p>黄 こめ・ごま</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ・キャベツ・しらたき・にんじん</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・わかめ</p> <p>緑 長ねぎ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 だっしふんにゅう・ぜんぶんにゅう</p> <p>鷺ノ木小学校セレクト給食</p>	<p>17 とりばいたんラーメン・牛乳</p> <p>黄 ラーメン・ごま</p> <p>赤 なたと</p> <p>緑 もやし・はくさい・コーン・ほうれん草</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</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キャベツ・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ・しょうが</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>黄 はるさめ・ごま油・さとう</p> <p>赤 イカ・ハム</p> <p>緑 キャベツ・にんじん・きゅうり</p>	<p>18 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 たまご・とうふ・油あげ</p> <p>緑 にんじん</p> <p>さけチーズフライ</p> <p>黄 パン粉・小麦粉・油</p> <p>赤 サケ・チーズ</p> <p>ひじきのごもくに</p> <p>黄 さとう・油</p> <p>赤 さつまあげ・とり肉・ひじき</p> <p>緑 にんじん・しらたき・いんげん</p>																		
<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ</p> <p>緑 なめこ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 しょうが</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>黄 バター</p> <p>緑 ほうれん草・コーン</p>	<p>22 ミルクパン・牛乳</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>黄 マロニー</p> <p>赤 ミートボール</p> <p>緑 はくさい・にんじん・長ねぎ・しめじ</p> <p>オムレツ(トマトミート)</p> <p>黄 油</p> <p>赤 たまご・とり肉</p> <p>緑 玉ねぎ・トマトピューレ</p> <p>だいがくいも</p> <p>黄 さつまいも・油・ゴマ・たれ</p> <p>さわら小学校5年セレクト給食</p>	<p>24 3Pゲティミートリス・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・オリーブ油・さとう・油</p> <p>赤 ぶた肉・牛肉・だいす</p> <p>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</p> <p>(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</p> <p>赤 とり肉</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>	<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>黄 ジャがいも</p> <p>赤 ぶた肉・だっしふんにゅう・いんげんまめ</p> <p>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</p> <p>赤 しらす</p> <p>緑 はくさい</p>																			
<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる</p> <p>黄 ジャがいも</p> <p>赤 ぶた肉・とうふ</p> <p>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</p> <p>赤 さば</p> <p>こうみあえ</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p>	<p>29 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>黄 ジャがいも</p> <p>赤 牛乳・いんげんまめ</p> <p>緑 玉ねぎ・はくさい・にんじん</p> <p>かぼちゃチーズフライ</p> <p>黄 パン粉・さとう・マーガリン・小麦粉・油</p> <p>赤 チーズ・牛乳</p> <p>緑 かぼちゃ</p> <p>フルーツゼリー(あまなつ)</p> <p>緑 あまなつゼリー・もも・パイン・みかん</p> <p>森小学校5年1組セレクト給食</p>	<p>30 マーボーとうぶどん・牛乳</p> <p>黄 米・ごま油・油・④ラー油</p> <p>赤 ぶた肉・とうふ・だいす</p> <p>緑 にんじん・キャベツ・長ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>わかめスープ</p> <p>黄 ぶ・ごま</p> <p>赤 わかめ・なたと</p> <p>緑 玉ねぎ・たけのこ・コーン</p> <p>とうりゅうプリン(幼・小)</p> <p>黄 さとう・水あめ</p> <p>赤 とうりゅう</p> <p>原宿ドッグ(中学校)</p> <p>黄 さとう・小麦粉・油</p> <p>赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳</p>	<p>◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p>しょくじ</p> <p>食事のあいさつをきちんとしよう!</p> <p>森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よてい</p> <p>○米 ○きゅうり ○長ねぎ ○キャベツ</p> <p>○もやし ○にんじん ○たまご ○はくさい</p> <p>○ごぼう ○だいこん ○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>																			

○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。