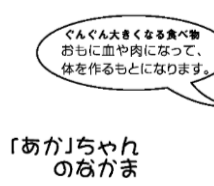


月	火	水	木	金																		
<div style="border: 1px dashed pink; padding: 5px; text-align: center;"> <p>◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p>て あら</p> <p>きれいに手を洗おう！</p> </div>		<p style="text-align: center;">平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (キロカロリー)</th> <th>たんぱく質 (グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>492</td> <td>18.9</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>548</td> <td>21.1</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>650</td> <td>24.2</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>753</td> <td>27.1</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>807</td> <td>28.7</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	492	18.9	小学校 1・2学年	548	21.1	小学校 3・4学年	650	24.2	小学校 5・6学年	753	27.1	中学校	807	28.7	<p>1 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・ほくさい・もやし・ たけのこ・こまつな・ にんじん・ほししいたけ</p> <p>はるまき</p> <p>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>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>2 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>メンチカツ</p> <p>黄 パン粉・でんぷん・ 小麦粉・さとう・油 赤 ぶた肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p>チャプチェ</p> <p>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>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	492	18.9																				
小学校 1・2学年	548	21.1																				
小学校 3・4学年	650	24.2																				
小学校 5・6学年	753	27.1																				
中学校	807	28.7																				
<p>5 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>わかめスープ</p> <p>黄 ぶ 赤 わかめ・とうふ・なると 緑 長ねぎ</p> <p>とうにゅうプリン(幼)</p> <p>黄 さとう・水あめ 赤 とうにゅう</p> <p>焼きプリンタルト(小・中)</p> <p>黄 小麦粉・マーガリン・さとう 赤 たまご・カスタードクリーム</p>	<p>6 まめぱん・牛乳</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・コーン</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>パリパリサラダ</p> <p>黄 ワンタンの皮・油・ ドレッシング 赤 キャベツ・きゅうり・ にんじん 緑</p> <p style="text-align: center;">森小学校6年1組セレクト給食</p>	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 たまご 緑 もやし・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>ぶたキムチ</p> <p>黄 ごま・油・さとう 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>8 たらこスパゲティ・牛乳</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>チーズドッグ (幼1コ 小・中学2コ)</p> <p>黄 小麦粉・さとう・油 赤 卵白・チーズ</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ</p> <p>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>9 ごはん・牛乳</p> <p>チキンカレー</p> <p>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</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 パイン・もも・みかん・バナナ</p>																		
<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 玉ねぎ・キャベツ 緑</p> <p>さばのみそに</p> <p>黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p>ひじきに</p> <p>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>13 こくとうパン・牛乳</p> <p>コンソメスープ</p> <p>赤 ウインナー 緑 キャベツ・玉ねぎ・ にんじん</p> <p>コーングラタン</p> <p>黄 ジャがいも・米粉・さとう 赤 おから・とうにゅう 緑 コーン・玉ねぎ</p> <p>だいがくいも</p> <p>黄 さつまいも・油・ゴマ・たれ</p> <p style="text-align: center;">森小学校5年2組セレクト給食</p>	<p>14 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>わかどりのゴマてりやき</p> <p>黄 ごま・さとう・パン粉・油 赤 とり肉</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>	<p>15 サンラータンメン・牛乳</p> <p>黄 めん・ごま油・でんぷん 赤 たまご・ぶた肉 緑 もやし・たけのこ・ こら・にんじん</p> <p>パオズ(点心) (幼1コ 小・中学2コ)</p> <p>黄 小麦粉・ 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・長ねぎ・しょうが</p> <p>ミルクデザート</p> <p>赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・ パイン・もも・みかん</p>	<p>16 にしょくどん・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・ごま 赤 とり肉・だいず・たまご</p> <p>みそしる</p> <p>緑 だいこん・なめこ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 だっしふんにゅう・ ぜんふんにゅう</p>																		
<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・油あげ 緑 長ねぎ</p> <p>クローヨウ</p> <p>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</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>20 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>ブラウンシチュー</p> <p>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・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>フルーツゼリー(ピーチ)</p> <p>黄 さとう 緑 ピーチゼリー・ もも・パイン・みかん</p> <p style="text-align: center;">森小学校6年2組セレクト給食</p>	<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>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>かいそうサラダ</p> <p>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>	<p>22 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>チキンチーズのオープンやき</p> <p>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</p> <p>黄 さとう 赤 クリーム・ヨーグルト 緑 パイン・もも・みかん・ バナナ</p>	<p>23 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・油あげ 緑 こまつな</p> <p>しろみさかなフライ</p> <p>黄 パン粉・小麦粉・でんぷん・油 赤 ホキ</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>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> <table border="0"> <tr> <td>○米</td> <td>○たまご</td> <td>○長ねぎ</td> <td>○キャベツ</td> <td>○にんじん</td> </tr> <tr> <td>○もやし</td> <td>○なめこ</td> <td>○ごぼう</td> <td>○はくさい</td> <td>○だいこん</td> </tr> <tr> <td>○きゅうり</td> <td>○じゃがいも</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <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>					○米	○たまご	○長ねぎ	○キャベツ	○にんじん	○もやし	○なめこ	○ごぼう	○はくさい	○だいこん	○きゅうり	○じゃがいも						
○米	○たまご	○長ねぎ	○キャベツ	○にんじん																		
○もやし	○なめこ	○ごぼう	○はくさい	○だいこん																		
○きゅうり	○じゃがいも																					



「さい」ちゃん  
のぬかま



「あか」ちゃん  
のぬかま



「みどり」ちゃん  
のぬかま

○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。