

月	火	水	木	金																		
<p>◆◆ 給食目標 ◆◆</p> <p>しょくじ かんが しょくじ</p> <p>食事のマナーを考えて食事をしよう！</p>																						
<p>1 ごはん・牛乳</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・でんぷん・油 赤 ホキ</p> <p>ひじきに 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>2 きのごしあゲティ・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>チキンナゲット (幼・小/低・中2コ 小/高・中学3コ) 黄 油・でんぷん・さとう・小麦粉 赤 とり肉</p> <p>パリパリサラダ 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>3 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんごじる 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 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>																						
<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる 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>さんまのかつおぶしに 黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし</p> <p>きりぼしだいこん 黄 さとう・ごま 赤 さつまあげ 緑 だいこん・にんじん・しらたき</p>																						
<p>7 ナン・牛乳</p> <p>キーマカレー 赤 ぶた肉・いんげんまめ・だいず・だっしふんにゅう 緑 玉ねぎ・にんじん・トマトピューレ・りんご</p> <p>パソプキアソソブレッジ 黄 でんぷん・油・さとう 赤 たまご・とり肉 緑 かぼちゃ</p> <p>ジャーマンポテト 黄 じゃがいも・油 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ</p>																						
<p>8 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 緑 だいこん・なめこ・キャベツ</p> <p>からあげ(2コ) 黄 でんぷん・米粉・さとう・小麦粉・油 赤 とり肉・卵白 緑 しょうが</p> <p>きんぴらごぼう 黄 ごま油・ごま・さとう・油 赤 さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・れんこん・しらたき</p>																						
<p>9 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 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 黄 さとう 赤 杏に豆腐(牛乳・練乳等) 緑 パイン・みかん・もも</p>																						
<p>10 ホイコーロー丼・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・油・でんぷん 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・にんじん・たけのこ・ピーマン・玉ねぎ・ほししいたけ・にんにく・しょうが</p> <p>もずくスープ 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>とうにゅうプリン(幼) 黄 さとう・水あめ 赤 とうにゅう</p> <p>いちごクレープ(小・中) 黄 さとう・米粉・油 赤 とうにゅう 緑 いちご・レモン</p>																						
<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 こまつな・長ねぎ</p> <p>さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p>チャプチェ 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</p>																						
<p>14 きなこあげパン・牛乳</p> <p>黄 パン・さとう・油 赤 きなこ</p> <p>ポトフ 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>コーングラタン 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>フルーツヨーグルト 黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 パイン・もも・みかん・バナナ</p>																						
<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>いしかりじる 赤 さけ・とうふ 緑 だいこん・ほくさい・長ねぎ</p> <p>メンチカツ 黄 パン粉・でんぷん・小麦粉・さとう・油 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p>ナムル 黄 ごま・ごま油 緑 こまつな・にんじん・もやし・コーン</p>																						
<p>16 みそラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉・なると 緑 にんじん・長ねぎ・もやし・にんにく・ほうれん草・コーン</p> <p>ショーロンポー(2コ) 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>ちゅうかサラダ 黄 はるさめ・ごま油・さとう 赤 イカ・ハム 緑 キャベツ・にんじん・きゅうり</p>																						
<p>17 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・わかめ・油あげ</p> <p>ぶたにくステーキ 赤 ぶた肉 緑 にんにく</p> <p>こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p>																						
<p>20 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 たまご 緑 もやし・長ねぎ</p> <p>とり肉のうめマヨネーズやき 黄 エッグゲアマヨネーズ・さとう 赤 とり肉 緑 うめペースト・りんご</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー 黄 バター 緑 ほうれん草・コーン</p>																						
<p>21 クロワッサン・牛乳</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>ミートボール (幼・小/低1コ 小/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</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ 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>22 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 黄 じゃがいも 赤 油あげ 緑 玉ねぎ</p> <p>ホッケのいそべフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 ホッケ・あおさ</p> <p>ぶたキムチ 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>24 ごはん・牛乳</p> <p>チキンカレー 黄 じゃがいも・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>はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい</p>																						
<p>27 ぶたどん・牛乳</p> <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 赤 とうふ 緑 なめこ・長ねぎ</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>28 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>ブラウンシチュー 黄 じゃがいも・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>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>フルーツゼリー(ピーチ) 黄 さとう 赤 ピーチゼリー 緑 もも・パイン・みかん</p>																						
<p>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>500</td> <td>19.5</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>542</td> <td>21.5</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>643</td> <td>24.7</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>747</td> <td>28.0</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>807</td> <td>29.9</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	500	19.5	小学校 1・2学年	542	21.5	小学校 3・4学年	643	24.7	小学校 5・6学年	747	28.0	中学校	807	29.9
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	500	19.5																				
小学校 1・2学年	542	21.5																				
小学校 3・4学年	643	24.7																				
小学校 5・6学年	747	28.0																				
中学校	807	29.9																				
<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 ○たまご ○キャベツ ○もやし ○なめこ ○きゅうり ○ごぼう ○にんじん ○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。