

# 給食だより R5年4月 森町学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆◆ 給食目標 ◆◆  
 きゅうしょくのじゅんぴをきちんとしよう!

★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 ○もやし  
 ○ごぼう ○なめこ ○たまご ○じゃがいも

※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)	たんぱくしつ (グラム)
幼稚園	498	19.3
小学校 1・2学年	537	21.2
小学校 3・4学年	639	24.1
小学校 5・6学年	751	27.7
中学校	807	29.3

ご入学・ご進学おめでとうございます

給食の主食について

月：ごはん 火：パン 水：ごはん 木：めん類 金：ごはん

基本的には月・水・金曜は“ごはん”、火曜は“パン”、木曜は“めん類”です。  
 ※メニューは、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。

「みづい」ちゃん  
のなかま

「あか」ちゃん  
のなかま

「みづい」ちゃん  
のなかま

元気が体になる食べ物は  
おちにおちの調子を落して、  
病気をしないようにします。

7	ちゅうかどん・牛乳
黄	こめ・油・でんぷん
赤	ぶた肉・うすら卵・イカ
緑	はくさい・にんじん・ ほししいたけ・にんにく
たまごスープ	
黄	マロニー
赤	たまご・とうふ
緑	ほうれん草・にんじん・ 長ねぎ・しめじ
いちごクレープ	
黄	さとう・米粉・油
赤	とうにゅう
緑	いちご・レモン

10	ごはん・牛乳
みそしる	
赤	油あげ
緑	こまつな・玉ねぎ
ぶたにくのしょうがやき	
黄	さとう
赤	ぶた肉
緑	しょうが
きりほしだいこん	
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

11	ソフトフランスパン・牛乳
シチュー	
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
ミートボール（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
フルーツゼリー（ピーチ）	
黄	さとう
赤	ピーチゼリー・ もも・パイン・みかん

12	ごはん・牛乳
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
しろみさかなフライ	
黄	パン粉・小麦粉・でんぷん・油
赤	ホキ
こんぶのいためもの	
黄	ごま・油・さとう
赤	昆布・ぶた肉・さつまあげ
緑	しらたき・にんじん

13	ナポリタン・牛乳
黄	スパゲティ・油
赤	ウインナー
緑	玉ねぎ・ピーマン・にんじん
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
ブロッコリーのごまサラダ	
黄	ドレッシング
赤	ブロッコリー・きゅうり・ キャベツ・にんじん・コーン

14	ごはん・牛乳
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
ほうれん草と えのきのあえもの	
赤	のり
緑	ほうれん草・えのき

17	ごはん・牛乳
みそしる	
赤	とうふ
緑	なめこ
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
みそおでん	
黄	さとう
赤	うすら卵・とり肉・ さつまボール・こんぶ
緑	だいこん・にんじん・ こんにゃく

18	こくとうパン・牛乳
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
ハンバーグ	
赤	とり肉・ぶた肉
緑	玉ねぎ・にんにく・しょうが
フルーツクリームあえ	
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

19	ごはん・牛乳
けんちんじる	
赤	とうふ・とり肉・油あげ
緑	にんじん・だいこん・ごぼう
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	にんじん・いんげん・ ほししいたけ・しらたき

20	ソースやきそば・牛乳
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
ハムチーズカツ	
黄	パン粉・小麦粉・油
赤	ぶた肉・チーズ
緑	玉ねぎ
フルーツあんぱん	
黄	さとう
赤	杏仁豆腐（牛乳・練乳等）
緑	パイン・みかん・もも

21	たけのこごはん・牛乳
黄	米・ごま・さとう
赤	とり肉・油あげ
緑	たけのこ
みそしる	
黄	じゃがいも
赤	油あげ
からあげ	
(幼:1コ 小/低・中・高・中学: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
ブロッコリーのおかかあえ	
赤	かつおぶし
緑	ブロッコリー

24	ごはん・牛乳
みそしる	
赤	たまご
緑	もやし・長ねぎ
わかどりのゴマてりやき	
黄	ごま・さとう・パン粉・油
赤	とり肉
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

25	クロワッサン・牛乳
コーンポタージュ	
赤	牛乳・いんげんまめ
緑	玉ねぎ・コーン
チキンパジルのオープンやき	
黄	油・パン粉・さとう
赤	とり肉
緑	パジル
パリパリサラダ	
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
焼きプリンタルト（中学校）	
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

26	ごはん・牛乳
ハヤシライス	
黄	じゃがいも
赤	ぶた肉・いんげんまめ・ だっしふんにゅう
緑	玉ねぎ・マッシュルーム・ にんじん・トマトピューレ
えだまめ	
赤	えだまめ

27	きのこパゲティ・牛乳
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
チーズドッグ (幼・小/低・中:1コ 小/高・中学:2コ)	
黄	小麦粉・さとう・油
赤	卵白・チーズ
ツナサラダ	
黄	エッグケアマヨネーズ
赤	ツナ
緑	キャベツ・きゅうり・ にんじん・玉ねぎ・レモン汁

28	ぶたどん・牛乳
黄	こめ・ごま
赤	ぶた肉
緑	玉ねぎ・キャベツ・ しらたき・にんじん
わかめスープ	
黄	ぶ
赤	わかめ・とうふ・なると
緑	長ねぎ
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

○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。