

# 給食だより 令和5年5月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金																																
1	2	3	4	5																																
ごはん 牛乳 豚汁 イカかまぼこコロッケ ひじきの五目煮	ソフトフランスパン 牛乳 かぼちゃのポターシュ わかどりのピカタ ブロッコリーのゴマサラダ	憲法記念日 旬の食べ物 アスパラガス 今が旬の「アスパラガス」はゆでたり、油で揚げたりすると緑色が鮮やかな食べ物です。 今月の給食には、「アスパラとキャベツのゴマサラダ」と「アスパラとツナのサラダ」でグリーンアスパラを使用する予定なので楽しみにしてくださいね。	みどりの日 森町でとれる食材の活用よてい 米 きゅうり アスパラガス	こどもの日 こどもの日の行事食 5/5のこどもの日には、昔から「ちまき」「柏餅」「草餅」「たけのこ」「かつお」「ぶり」などを食べてお祝いする伝統があります。																																
8	9	10	11	12																																
ごはん 牛乳 みそ汁 サバのみそ煮 ぶた肉とはるさめの炒め物	あげパン 牛乳 ポトフ いろいろシウマイ フルーツゼリー	ホイコーロー丼 牛乳 もずくスープ ヨーグルト	スパゲッティミートソース チキンナゲット 牛乳 アスパラとキャベツのゴマサラダ	ごはん 牛乳 みそ汁 ぶた肉ステーキ ほうれん草とコーンのソテー																																
15	16	17	18	19																																
ごはん 牛乳 みそ汁 若鶏のゴマ照り焼き ほうれん草のごま和え	ナン 牛乳 キーマカレー ハンバーグ フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 みそ汁 さんまのかつおぶしに きんぴらごぼう	塩焼そば 牛乳 白花豆コロッケ ミルクデザート	ごはん 牛乳 みそ汁 クローヨウ えだまめ																																
22	23	24	25	26																																
ごはん 牛乳 野菜スープ ぶたキムチ 中華サラダ	ミルクパン 牛乳 ミートボールスープ 白身魚フライ ごぼうサラダ	二色丼 牛乳 みそ汁 プリン	サンラータンメン 牛乳 ショーロンポー フルーツ杏仁	ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 肉豆腐 香味和え																																
29	30	31	<p>もりもり力がでる食べ物 おもにエネルギーになって、体を動かすことにもなります。</p> <p>「きい」ちゃん のなかま</p> <p>元気な体になる食べ物 おもに体の調子を整えて、消費をしないようにします。</p> <p>「あか」ちゃん のなかま</p> <p>「み」とい「ちゃん」 のなかま</p> <p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>493kcal</td> <td>19.8g</td> <td>18.2g</td> <td>61.5g</td> <td>330mg</td> <td>2.7mg</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>639kcal</td> <td>24.9g</td> <td>22.3g</td> <td>83.7g</td> <td>394mg</td> <td>3.6mg</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>808kcal</td> <td>30.4g</td> <td>26.4g</td> <td>110.7g</td> <td>436mg</td> <td>4.7mg</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table> <p>食事は1日3回をバランスよく食べることを意識しましょう。</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	幼稚園	493kcal	19.8g	18.2g	61.5g	330mg	2.7mg	1.7g	小学校	639kcal	24.9g	22.3g	83.7g	394mg	3.6mg	2.3g	中学校	808kcal	30.4g	26.4g	110.7g	436mg	4.7mg	3.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量																													
幼稚園	493kcal	19.8g	18.2g	61.5g	330mg	2.7mg	1.7g																													
小学校	639kcal	24.9g	22.3g	83.7g	394mg	3.6mg	2.3g																													
中学校	808kcal	30.4g	26.4g	110.7g	436mg	4.7mg	3.0g																													

## ★★★ 令和5年度給食費の改定について ★★★

令和5年4月から給食費を改定させていただくこととなりましたが、保護者の経済的な負担の軽減を図るため、給食費の改定に伴う値上げ分は町が負担します。小中学生の保護者納入額については据え置きとし、幼稚園児は無償を継続しますので、お知らせします。

- 【小学生】 月額4,020円(260円増) = 保護者納入額2,240円 + 町助成1,780円
- 【中学生】 月額5,040円(340円増) = 保護者納入額3,100円 + 町助成1,940円
- 【幼稚園児】 月額3,100円(60円増) ※ 全額町が助成し無償(保護者納入額なし)