



月		火	水	木	金																											
<p>今月の給食目標</p> <p>バランスの良い食事をしよう。</p> <p>わたしの給食目標 給食の時間に頑張りたいことを書きましょう。</p> <p>(例) 苦手なものも一口はチャレンジする。 など</p> <table border="1"> <caption>平均栄養摂取量</caption> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</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>450kcal</td> <td>17.8g</td> <td>15.6g</td> <td>252mg</td> <td>2.2mg</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>605kcal</td> <td>23.6g</td> <td>20.6g</td> <td>341mg</td> <td>3.0mg</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>756kcal</td> <td>28.4g</td> <td>24.1g</td> <td>368mg</td> <td>3.9mg</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	幼稚園	450kcal	17.8g	15.6g	252mg	2.2mg	1.7g	小学校	605kcal	23.6g	20.6g	341mg	3.0mg	2.4g	中学校	756kcal	28.4g	24.1g	368mg	3.9mg	3.0g	<p>1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>どさんこ汁</p> <p>黄 ジャガイモ パター ごま油</p> <p>赤 ぶた肉 みそ</p> <p>緑 もやし 玉ねぎ コーン しょうが にんにく</p> <p>アジフライ</p> <p>黄 油 パン粉 小麦粉</p> <p>赤 アジ</p> <p>切干大根</p> <p>黄 ごま さとう</p> <p>赤 さつまあげ</p> <p>緑 切干大根 にんじん ごんにやく</p>	<p>2</p> <p>しおやきそば 牛乳</p> <p>黄 めん油</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ にんにく</p> <p>豚肉焼売(ぶた肉しゅうまい) 1人2コ</p> <p>黄 てんぷん さとう 油 小麦粉</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ しょうが</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 ぶどう果汁</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量																										
幼稚園	450kcal	17.8g	15.6g	252mg	2.2mg	1.7g																										
小学校	605kcal	23.6g	20.6g	341mg	3.0mg	2.4g																										
中学校	756kcal	28.4g	24.1g	368mg	3.9mg	3.0g																										
<p>6</p> <p>きいちゃん</p> <p>運動したり、勉強するためのエネルギーになるよ! きいちゃんの食べ物は何かかな??</p> <p>あかちゃん</p> <p>血や筋肉を作って体を大きくしたり、力を強くするよ! あかちゃんの食べ物は何かかな??</p> <p>みどりちゃん</p> <p>ばい菌や病気から体を守ってくれるよ! みどりちゃんの食べ物は何かかな??</p>	<p>7</p> <p>揚げパン 牛乳</p> <p>黄 パン さとう 油</p> <p>赤 牛乳</p> <p>野菜スープ</p> <p>赤 ウインナー</p> <p>緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン コーン</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>黄 ジャガイモ 油</p> <p>赤 ベーコン</p> <p>緑 玉ねぎ パセリ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>赤 ヨーグルト</p> <p>パンは一口サイズにちぎってたべてね</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>八杯汁(はちはいじる)</p> <p>黄 てんぷん</p> <p>赤 とうふ</p> <p>緑 しいたけ 長ねぎ しょうが</p> <p>ホッケフライ</p> <p>黄 パン粉 小麦粉 油</p> <p>赤 ホッケ</p> <p>昆布のいためもの</p> <p>黄 白いりごま さとう 油</p> <p>赤 ぶた肉 さつまあげ こんぶ</p> <p>緑 にんじん しらたき</p>	<p>9</p> <p>アスパラとツナのスパゲッティ 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ パター</p> <p>赤 ツナ</p> <p>緑 アスパラガス 玉ねぎ にんにく</p> <p>オムレツ</p> <p>黄 油 てんぷん</p> <p>赤 たまご とり肉</p> <p>赤 玉ねぎ トマトピューレ</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>黄 パター</p> <p>緑 ほうれん草 コーン</p>	<p>10</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁《かぶ・油揚げ》</p> <p>赤 油あげ みそ</p> <p>緑 かぶ かぶの葉</p> <p>とり肉のうめマヨネーズ焼き</p> <p>黄 マヨネーズ</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 うめ</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>赤 かつおぶし</p> <p>緑 ブロッコリー</p>																												
<p>13</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁《だいこん・なめこ》</p> <p>赤 みそ</p> <p>緑 だいこん なめこ</p> <p>ホッケザンギ風味フライ</p> <p>黄 パン粉 小麦粉 さとう 油</p> <p>赤 ホッケ</p> <p>緑 にんにく しょうが</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>黄 白いりごま 油 さとう ごま油</p> <p>赤 さつまあげ</p> <p>緑 ごぼう にんじん れんこん</p>	<p>14</p> <p>クロワッサン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 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>チリコンカン</p> <p>黄 油 さとう</p> <p>赤 ぶた肉 大豆</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ バジル</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ</p> <p>黄 ドレッシング</p> <p>緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん コーン</p> <p>パンは一口サイズにちぎってたべてね</p>	<p>15</p> <p>中華丼 牛乳</p> <p>黄 米 油 てんぷん</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 はくさい にんじん しいたけ にんにく</p> <p>みそ汁《じゃがいも・わかめ・ねぎ》</p> <p>黄 ジャガイモ</p> <p>赤 わかめ みそ</p> <p>緑 長ねぎ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>黄 マヨネーズ 白いりごま 油 さとう</p> <p>緑 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり</p>	<p>16</p> <p>カレーうどん 牛乳</p> <p>黄 うどん てんぷん</p> <p>赤 とり肉 なたね 油揚げ</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しいたけ</p> <p>ショールンポー 幼稚園・小学校 1人2コ 中学校 1人3コ</p> <p>黄 はるさめ てんぷん さとう 油 小麦粉</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>黄 しらたま</p> <p>緑 みかん バイナップル もも パナナ</p>	<p>17</p> <p>たけのこごはん 牛乳</p> <p>黄 米 白いりごま さとう</p> <p>赤 ぶた肉 油揚げ</p> <p>緑 たけのこ</p> <p>みそ汁《じゃがいも・玉ねぎ・しめじ》</p> <p>黄 ジャガイモ</p> <p>赤 みそ</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ</p> <p>さんまのおかか</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 さんま かつおぶし</p> <p>ひじきに</p> <p>黄 さとう 油</p> <p>赤 ひじき さつま揚げ</p> <p>緑 しらたき にんじん いんげん しいたけ</p>																												
<p>20</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>とんじる</p> <p>黄 ジャガイモ</p> <p>赤 ぶた肉 とうふ みそ</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん こんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ</p> <p>青椒肉絲(チンジャオロース)</p> <p>黄 さとう 油 てんぷん</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 もやし たけのこ ビーマン しょうが にんにく</p> <p>なっとう</p> <p>赤 なっとう</p>	<p>21</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>赤 牛乳 ビーンズピューレ</p> <p>緑 玉ねぎ コーン</p> <p>わかどりのピカタ</p> <p>黄 パン粉 てんぷん 油 さとう 小麦粉 米粉</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 パセリ</p> <p>アスパラとキャベツのごまサラダ</p> <p>黄 マヨネーズ さとう 白いりごま</p> <p>緑 アスパラガス キャベツ にんじん</p> <p>パンは一口サイズにちぎってたべてね</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁《とうふ・わかめ》</p> <p>赤 とうふ わかめ みそ</p> <p>クローヨウ</p> <p>黄 てんぷん ジャガイモ 油 さとう</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん たけのこ</p> <p>マロニーサラダ</p> <p>黄 マロニー さとう ごま油 白いりごま</p> <p>赤 ハム</p> <p>緑 きゅうり にんじん コーン</p>	<p>23</p> <p>スパゲッティミートソース 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ オリブオイル さとう 油</p> <p>赤 ぶた肉 大豆</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ にんにく</p> <p>チーズインハンバーグ</p> <p>黄 パン粉 さとう 油</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 玉ねぎ</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>黄 かぼちゃもち</p> <p>赤 とり肉 油あげ</p> <p>緑 にんじん だいこん ごぼう</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 とり肉 さつまボール 昆布 みそ</p> <p>緑 だいこん にんじん こんにやく</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>27</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁《たまご・もやし・ねぎ》</p> <p>赤 たまご みそ</p> <p>緑 もやし ねぎ</p> <p>ホタテのいかばしらフライ</p> <p>幼稚園 1人2コ 小学校・中学校 1人3コ</p> <p>黄 パン粉 小麦粉 てんぷん 油</p> <p>赤 ホタテ</p> <p>甘酢あえ</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ツナ</p> <p>緑 キャベツ きゅうり にんじん</p>	<p>28</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>ミネストローネ</p> <p>黄 ジャガイモ マカロニ さとう</p> <p>赤 ウインナー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ</p> <p>チキンナゲット 1人2コ</p> <p>黄 油 てんぷん さとう 小麦粉</p> <p>赤 とり肉</p> <p>ナムル</p> <p>黄 白いりごま ごま油</p> <p>赤 こまつな にんじん もやし コーン</p> <p>パンは一口サイズにちぎってたべてね</p>	<p>29</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁《かぶ・にんじん》</p> <p>赤 みそ</p> <p>緑 かぶ かぶの葉 にんじん</p> <p>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>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>30</p> <p>和風きのこスパゲッティ 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ 油</p> <p>赤 ベーコン</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ えのき しいたけ にんにく</p> <p>アンサンブルエッグ</p> <p>黄 ジャガイモ さとう てんぷん 油</p> <p>赤 たまご チーズ ベーコン 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ</p> <p>アスパラとツナのサラダ</p> <p>黄 マヨネーズ</p> <p>赤 ツナ</p> <p>緑 アスパラガス キャベツ 玉ねぎ にんじん</p>	<p>31</p> <p>カレーライス 牛乳</p> <p>黄 米 ジャガイモ 油</p> <p>赤 ぶた肉 牛乳 ビーンズピューレ</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん おろしりんご にんにく</p> <p>香味和え</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが</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。

毎月の納期限までに必ず納めてください。

○給食費の納付は、納め忘れのない『口座振替』をお願いします。口座振替の手続きは、

通帳と届出印を持って、町内の金融機関の窓口でお申し込みください。