



月	火	水	木	金											
1 ごはん・牛乳 じゃがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ さばのみそに 赤 さば・みそ ひじきとミニがんものにも 赤 ひじき・がんも 緑 にんじん・ごぼう・だいこん・いんげん・つきこんにやく	2 しろごまパン・牛乳 しろはなまめのポタージュ 赤 牛乳・とう乳 黄 しろはなまめ・バター・油 緑 玉ねぎ・コーン きのこのあんかけとうふハンバーグ 赤 とうふ・とり肉 黄 でんぷん 緑 ぶなしめじ・えのきだけ・キャベツ とうにゅうプリン 赤 とうにゅう	3 ごはん・牛乳 とうふとふりののみそしる 赤 とうふ・ふりの すぶた 赤 ぶた肉 黄 でんぷん・油 緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・パイン・しょうが さんしょくナムル 黄 ごま・ごま油 緑 もやし・ほうれん草・にんじん	4 ソフトフランスパン・牛乳 ハヤシチュー 赤 ぶた肉 黄 油・じゃがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム・ぶなしめじ・トマト かぼちゃコロッケ 黄 パンこ・こむぎこ・油 緑 かぼちゃ・玉ねぎ れんこんとマカロニのサラダ 赤 かにかまぼこ 黄 マカロニ・ノンエッグマヨネーズ・ごま 緑 れんこん・きゅうり・コーン	5 ゆかりごはん・牛乳 かにたまスープ 赤 かにかまぼこ・たまご 黄 てんぷん 緑 玉ねぎ・ほうれん草 さんまのしょうがに 赤 さんま 緑 しょうが じゃがいものそぼろあん 赤 とりひき肉 黄 ジャがいも・でんぷん 緑 にんじん・えのきだけ・えだまめ・しいたけ											
8 ごはん・牛乳 とうふとえのきのみそしる 赤 とうふ 黄 ジャがいも 緑 えのきだけ・長ねぎ たらフライ(ごまみそ味) 赤 タラ 黄 パンこ・こむぎこ・ごま きんぴらいため 赤 ぶた肉・天かま 黄 ごま・ごま油 緑 ごぼう・にんじん・さやいんげん グミ(ぶどう) 黄	9 (小学校) コッペパン+マーマレードジャム・牛乳 (中学校) ピザトースト・牛乳 キャベツとウィンナーのスープ 赤 ウィンナー 緑 キャベツ・にんじん・玉ねぎ・パセリ アスパラのバターいため 赤 ベーコン 黄 油・バター 緑 アスパラ・ぶなしめじ・エリンギ おさつスティック 黄 さつまいも アスパラは旬の食材!	10 ごはん・牛乳 ジャがいもときぬさやのみそしる 黄 ジャがいも 緑 さやえんどう さけチーズフライ+ソース 赤 さけ・チーズ 黄 油 ごもくいりとうふ 赤 とうふ・とりひき肉 緑 グリンピース・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ・こまつな	11 ナン・牛乳 キーマカレー 赤 ぶたひき肉・だいず 黄 バター 緑 にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・ローリエ かいそうサラダ 赤 かいそう・わかめ・かにかま 緑 キャベツ・きゅうり アイスフルーツ(ようなし) 緑	12 ぶたどん・牛乳 赤 ぶた肉 黄 こめ 緑 玉ねぎ・しらたき もやしとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 もやし キムチ和え 黄 ごま 緑 はくさい・きゅうり・にら オレンジゼリー ▲ たけのこは旬の食材!											
15 ごはん・牛乳 みそけんちん 赤 とり肉・とうふ・花ちくわ 黄 油 緑 にんじん・玉ねぎ・ごぼう・たけのこ・しょうが あつやきたまご 赤 たまご 緑 ほうれん草 いかとだいこんのもの 赤 いか 緑 だいこん・ぶなしめじ・たけのこ	16 バーガーパン・牛乳 きのこと野菜のスープ 赤 ベーコン 緑 えのきだけ・ぶなしめじ・こまつな・キャベツ・玉ねぎ ぎょにくソーセージかつソース 赤 ぎょにくソーセージ 黄 油 ジャーマンポテト 赤 ベーコン 黄 ジャがいも・油 緑 玉ねぎ 	17 ごはん・牛乳 はちはいじる 赤 とうふ 黄 でんぷん 緑 長ねぎ・ほししいたけ メンチカツ 赤 ぶた肉・だいず 黄 油・こむぎこ 緑 玉ねぎ やさいのみそに 赤 やきちくわ 黄 ごま油・じゃがいも 緑 ごぼう・だいこん・にんじん・こんにやく・たけのこ	18 クリームパン・牛乳 ジャがいものスープ 赤 ベーコン・うすらのたまご 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン とりにくのうめマヨネーズやき 赤 とり肉 黄 マヨネーズ 緑 うめ かぼちゃとピーマンのごまいため 赤 ぶた肉 黄 すりごま 緑 かぼちゃ・ピーマン	19 たけのこごはん・牛乳 赤 油あげ 黄 こめ・油 緑 たけのこ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ おふとわかめのみそしる 赤 とうふ・わかめ 黄 油 アジのしおやき 赤 こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが ドライピーナッツ(塩キャラメル味) 黄 ピーナッツ・油											
22 ごはん・牛乳 はくさいとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 はくさい たまごととうふのしんじょ 赤 たまご・魚すりみ・とうふ 黄 こむぎこ 緑 にんじん・グリーンピース おかかに 赤 とり肉・天かま 黄 ジャがいも 緑 にんじん・さやいんげん・だいこん・こんにやく	23 ナポリタン・牛乳 赤 ハム・ひき肉 黄 スパゲティ・油 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん・キャベツ・トマト アメリカンドック+ケチャップ 赤 とり肉・ぶた肉・たまご 黄 油・こむぎこ フルーツヨーグルトあえ 赤 ヨーグルト 緑 みかん・パイン・おうとう・バナナ 	24 ごはん・牛乳 いしかりじる 赤 さけ・とうふ 黄 でんぷん 緑 はくさい・つきこんにやく・玉ねぎ・ほうれん草・ぶなしめじ・だいこん ししゃもフライ+ソース 赤 ししゃも 黄 油・こめこ いかときゅうりのすみそあえ 赤 いか・わかめ 緑 きゅうり・長ねぎ 	25 こくとうパン・牛乳 たまごスープ 赤 たまご 黄 でんぷん 緑 ほうれん草・にんじん・えのきだけ さつまいものミルクに 赤 牛乳 黄 さつまいも・バター チーズいりいもち 赤 たまご 黄 チーズ・マーガリン	26 カレーライス・牛乳 赤 牛乳・とう乳・クリームチーズ 黄 こめ・じゃがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご ゆでやさい+マヨネーズ 黄 マヨネーズ 緑 ブロッコリー・カリフラワー パイナップル 緑 											
29 ごはん・牛乳 よしのじる 赤 とり肉・とうふ 黄 でんぷん 緑 にんじん・だいこん・ごぼう・つきこんにやく ちゅうかはるまき 赤 ぶた肉 黄 油 緑 にんじん・しょうが・にんにく・はるさめ・しいたけ ゆでぶたとキャベツのいためもの 赤 ぶた肉 黄 油 緑 キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・ぶなしめじ・にんにく	30 (小) ピザトースト・牛乳 (中) コッペパン+マーマレードジャム・牛乳 ミートボールとはくさいのスープ 赤 ミートボール 緑 はくさい・ほうれん草・ほししいたけ ボイルドウィンナー 赤 ウィンナー えだまめ 緑 	月の平均栄養摂取量(予定) <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小</td> <td>668</td> <td>26.1</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>826</td> <td>31.5</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ●あか(赤)：からだをつくる。 ●き(黄)：はたらく力や体温になる。 ●みどり(緑)：からだの調子をととのえる。 ●牛乳はあかのなかまです。 ●ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。 <p>●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。</p>				エネルギー	たんぱく質	小	668	26.1	中	826	31.5	◆◆6月の給食目標◆◆ よくかんで食べよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を少しずつ口にしましょう。 ・よくかむことを、意識しましょう。 	◆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◆ <ul style="list-style-type: none"> ○米(森町・駒ヶ岳産) ○アスパラ(森町産) ○たけのこ(森町・八雲産) <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p>
	エネルギー	たんぱく質													
小	668	26.1													
中	826	31.5													

◎学校給食センターからのお願い

学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってまかなわれています。必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力お願いします。



よくかむとよいことたくさん!
・消化がよくなる。
・むしば予防になる。
・食べ過ぎをふせぐ。
・脳のはたらきを活発にする。