



月	火	水	木	金
<p>卒業 おめでとう</p>	<p>1 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>赤 牛にゅう・クリームチーズ</p> <p>黄 バター</p> <p>緑 玉ねぎ・コーン・パセリ</p> <p>とりのてりやき</p> <p>赤 とり肉</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>赤 かにかまぼこ・かいそう・わかめ</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり</p> <p>ミルク（コーヒー味）</p>	<p>2 ちらしずし・牛乳</p> <p>赤 たまご・のり・油あげ・さくらでんぶ</p> <p>緑 れんこん・にんじん・たけのこ・ほししいたけ</p> <p>すましじる</p> <p>黄 まりふ</p> <p>緑 えのき・みつば</p> <p>しろみざかなのフライ</p> <p>赤 ホキ</p> <p>黄 油</p> <p>ミニトマト 緑</p> <p>ひなあられ</p> <p>ひなまつりこんだて</p>	<p>3 さんかいうどん・牛乳</p> <p>赤 つと・油あげ・わかめ</p> <p>黄 うどん</p> <p>緑 しめじ・長ねぎ・さんさい・ほうれん草</p> <p>かしわ天</p> <p>赤 とり肉</p> <p>黄 こむぎこ・油</p> <p>クリームコンフェ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう・たまご</p> <p>黄 こむぎこ</p>	<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>とうふと長ねぎのみそしる</p> <p>赤 とうふ</p> <p>緑 長ねぎ</p> <p>さんまのオレンジに</p> <p>赤 さんま</p> <p>黄 マーメイド</p> <p>肉じゃが</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ・つきこんにやく・にんじん・グリーンピース</p>

<p>7 カレーライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・牛にゅう・とうにゅう・クリームチーズ</p> <p>黄 油・じゃがいも・バター</p> <p>緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・りんご</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>牛にゅうプリン</p> <p>赤 牛にゅう</p> <p>黄 さとう</p>	<p>8 (小学校) ごとパン・牛乳 (中学校) あげパン・牛乳</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>赤 ベーコン・うすらのたまご</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>緑 にんじん・玉ねぎ・パセリ</p> <p>にくだんご</p> <p>ゼリーあえ</p> <p>黄 ゼリー</p> <p>緑 おとう・みかん・パイ</p>	<p>9 せきはん+ごましお・牛乳</p> <p>黄 こめ・きんときまめ</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそしる</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ</p> <p>さばのみそに</p> <p>赤 さば</p> <p>黄 さとう</p> <p>もやしのごまあえ</p> <p>黄 ごま</p> <p>緑 もやし・コーン</p> <p>卒業祝いのせきはんです。</p>	<p>10 みそラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと</p> <p>黄 ラーメン</p> <p>緑 もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・メンマ</p> <p>ハムチーズサンド</p> <p>赤 ハム</p> <p>黄 こむぎこ・油</p> <p>はっさく 緑</p> <p>おいわいゼリー（森中）</p> <p>森中3年生は最後の給食です！</p>	<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとなめこのみそしる</p> <p>赤 とうふ</p> <p>緑 なめこ・長ねぎ</p> <p>天ぷら（いか・かぼちゃ）</p> <p>赤 いか</p> <p>黄 油・こむぎこ</p> <p>緑 かぼちゃ</p> <p>にもの</p> <p>赤 天かま</p> <p>黄 油</p> <p>緑 だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・いんげん</p> <p>たれがつきます。天ぷらにかけましょう。</p>
---	---	--	--	--

<p>14 ぶたどん・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ・しらたき</p> <p>たまごえのきのみそしる</p> <p>赤 たまご</p> <p>緑 えのきだけ・ほうれん草</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>おいわいゼリー（砂原中）</p> <p>砂原中3年生は最後の給食です！</p>	<p>15 あげパン・牛乳</p> <p>やさいスープ</p> <p>赤 ウィンナー</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>赤 ぶた肉・とり肉</p> <p>さんしょくソテー</p> <p>赤 ベーコン</p> <p>黄 バター</p> <p>緑 グリンピース・コーン</p> <p>中学校卒業式</p>	<p>16 ごはん・牛乳</p> <p>もやしとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ</p> <p>緑 もやし</p> <p>すぶた</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>赤 でんぶ</p> <p>赤 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・しょうが</p> <p>パイ 緑</p>	<p>17 カレーうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・つと</p> <p>黄 でんぶ</p> <p>緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>バナナ 緑</p> <p>おいわいゼリー（小学校）</p> <p>6年生は小学校最後の給食です。</p>	<p>18 ごはん・牛乳</p> <p>かつとし</p> <p>赤 ぶた肉・たまご</p> <p>黄 油</p> <p>緑 玉ねぎ</p> <p>とうふとえのきのみそしる</p> <p>赤 とうふ</p> <p>緑 えのきだけ・長ねぎ</p> <p>おひたし</p> <p>緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p> <p>てづくりババロア</p> <p>赤 牛にゅう</p> <p>てづくりデザートです。</p> <p>小学校卒業式</p>
---	--	---	---	--

振替休日

<p>22 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>赤 とり肉・牛にゅう・とうにゅう・クリームチーズ</p> <p>黄 バター・じゃがいも・油</p> <p>緑 にんじん・玉ねぎ・コーン・グリーンピース</p> <p>さけフライ</p> <p>赤 さけ</p> <p>黄 こむぎこ・油</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり・みかん</p>	<p>23 ごはん・牛乳</p> <p>すきやきふう</p> <p>赤 ぶた肉・やきどうふ・花ちくわ</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 玉ねぎ・しらたき・ほうれん草・はくさい</p> <p>しゅうまい</p> <p>赤 えび</p> <p>黄 こむぎこ</p> <p>ちくわとひじきのサラダ</p> <p>赤 ちくわ・ひじき</p> <p>黄 マヨネーズ</p> <p>緑 きゅうり・コーン・にんじん・キャベツ</p>	<p>中学3年生に リクエストメニューを調査しました！</p> <p>★森中学校3年生★</p> <p>1位 あげパン 2位 カレーライス 3位 ゼリーあえ 4位 ほうれん草ときのこのあえもの 5位 もやしのごまあえ</p> <p>★砂原中学校3年生★</p> <p>1位 あげパン 2位 みそラーメン 3位 カレーライス 4位 ほうれん草ときのこのあえもの 5位 牛乳プリン</p> <p>1位～5位までを3月の給食に取り入れました。また、そのほかに要望が多かったメニューも、3月の献立に採用しました。9年間の最後の給食を楽しくおいしく食べてください！</p>
--	--	---

給食の牛乳は大切なカルシウム源

カルシウムの食事摂取基準【目標量】(mg/日)

600	700	750	800	900
6~7歳 男子・女子	8~9歳 男子・女子	12~14歳 男子・女子	10~11歳 男子	12~14歳 男子

牛乳1本(200ml)=227mg
1日の目標量の約1/3から1/4の量を補っています。毎日残さず飲みましょう。

月の平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質(グラム)
小	677	24.9
中	832	29.9

◆◆3月の給食目標◆◆
給食の反省をしよう。
1年間で、食べられるようになったものはありますか？給食の時間にがんばったことはなんですか？

◆森町きりん（おしまひやまかんない）でとれる食材の活用よてい◆

○なめこ
○きゅうり

※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。

※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。

◆お米は、北海道産と、森町産の2しゅるいのお米を使用しています。
◆とうふやかまぼこは、森町でつくられたものを主に使用しています。

こんげつの旬の食材 ☆多

- はくさい
- だいこん
- ほうれん草
- はっさく

どこにあるかな？さがしてみよう。

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。また、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すべてまかなわれています。

年度末が近づいています。給食費の納め忘れはありませんか？早めの納入をお願いします！