



月	火	水	木	金										
<p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>たんぱく質 (グラム)</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>723</td> <td>29.2</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>879</td> <td>34.6</td> </tr> </table> <p>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(赤)のなかまです。 ・ごはん、パン、めん類は、</p>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	小	723	29.2	中	879	34.6	<p>ご入学・ご進学おめでとうございます。</p> <p>H28年度 給食の主食について</p> <p>月：ごはん 火：パン 水：ごはん 木：めん 金：ごはん</p> <p>●主食は、基本的に曜日ごと決まっています。 火曜がパン、木曜がめん(うどん・ラーメン)です。 ●気温が高い時期は、うどん・ラーメンが出ません。 (今年は6月2日(木)～10月20日(木)まで) この時期は木曜の主食はパン、焼きそば、スパゲティなどに変わります。</p>			<p>7 なめこうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・つと・油あげ 黄 うどん 緑 なめこ・さんさい・長ねぎ・ほうれん草</p> <p>ちくわのいそべてん</p> <p>赤 ちくわ 黄 パンこ・こむぎこ・油</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>黄 しらたまだんご・ゼリー 緑 みかん・おうとう・パイナップル</p>	<p>8 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとわかめのみそしる</p> <p>赤 とうふ・わかめ</p> <p>かまぼこコロッケ</p> <p>赤 たら・いか 黄 油 緑 玉ねぎ・にんにく</p> <p>ぶた肉とあつあげのいためもの</p> <p>赤 ぶた肉・あつあげ 黄 油 緑 キャベツ・ピーマン・長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん</p>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)												
小	723	29.2												
中	879	34.6												
<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>あさりのみそしる</p> <p>赤 あさり 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ</p> <p>さんまのうめ</p> <p>赤 さんま 緑 うめ</p> <p>たまごとし</p> <p>赤 たまご・とり肉・はなちくわ 黄 油・でんぶ 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ほうれん草・ほししいたけ・しらたき</p> <p>たまごとしはごはんにかけてもよいです。</p>	<p>12 せわりコッペパン・牛乳</p> <p>やさいスープ</p> <p>緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・はるさめ</p> <p>ウインナーのカレーソース</p> <p>赤 ベーコン 黄 油 緑 玉ねぎ・トマト・にんにく</p> <p>マッシュポテト</p> <p>黄 じゃがいも・バター</p> <p>ウインナーをパンにはさんで食べましょう。</p>	<p>13 ちゅうかどん・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・いか・えび・うすらのたまご 黄 こめ・ごま油・でんぶ 緑 玉ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・たけのこ</p> <p>やさいはるまき</p> <p>赤 とり肉 黄 でんぶ・はるさめ・こむぎこ・油 緑 玉ねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ・にんじん</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>赤 ちくわ 黄 アーモンド 緑 ほうれん草・キャベツ</p> <p>ごはんは具をのせて、食べましょう。</p>	<p>14 しょうゆラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 しなちく・ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p> <p>おこのみやき</p> <p>赤 いか 黄 こむぎこ・でんぶ 緑 キャベツ・にんじん・とうもろこし・しいたけ</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>	<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる</p> <p>赤 ぶた肉・とうふ 黄 じゃがいも・油 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこんにゃく・ごぼう・だいこん</p> <p>あつやきたまご</p> <p>赤 たまごやき</p> <p>キムチあえ</p> <p>緑 きゅうり・もやし</p> <p>のりのつくだに</p> <p>赤 のり</p>										
<p>18 さけわかめごはん・牛乳</p> <p>すりみじる</p> <p>赤 すりみ(ほっけつみれ)・とうふ 緑 えのきだけ・にんじん・だいこん・長ねぎ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>赤 ししゃも 黄 でんぶ・こめこ・油</p> <p>バックのソースをかけて食べましょう。</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ</p> <p>赤 ツナ・かつおぶし 緑 キャベツ・きゅうり</p>	<p>19 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>赤 牛乳・クリームチーズ 黄 バター 緑 玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>赤 とり肉・ぶた肉 黄 パンこ・でんぶ・バター 緑 玉ねぎ</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン・コーン</p>	<p>20 せきはん・ごましお・牛乳</p> <p>はちはいじる</p> <p>赤 とうふ 黄 でんぶ 緑 ししいたけ・長ねぎ</p> <p>あかうおのしおやき</p> <p>赤 あかうお 黄 じゃがいも・油 緑 だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん・たけのこ・こんにゃく</p> <p>こはくだいふく</p> <p>黄 せきはんは、せきはんにかけましょう。</p>	<p>21 うどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・油あげ・つと 黄 うどん 緑 長ねぎ・ほうれん草</p> <p>かきあげ</p> <p>赤 さくらえび 黄 こむぎこ 緑 玉ねぎ・にんじん・しゅんぎく</p> <p>ヨーグルト</p> <p>赤 かきあげをうどんにのせて食べましょう。</p> <p>むらさきいもチップス</p> <p>黄 さつまいも</p>	<p>22 やさいカレー・牛乳</p> <p>赤 牛乳・とうゆ・クリームチーズ 黄 じゃがいも・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・りんご</p> <p>とんかつ</p> <p>赤 ぶた肉 黄 パンこ・でんぶ・油</p> <p>フルーチェ(いちごあじ)</p> <p>赤 牛乳 緑 おうとう・みかん</p> <p>とんかつを、カレーといっしょに食べましょう。</p>										
<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 だいこん</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>赤 ぶた肉 緑 しょうが</p> <p>とうふのサラダ</p> <p>赤 とうふ・わかめ 緑 きゅうり・キャベツ</p>	<p>26 コッペパン・いちごジャム・牛乳</p> <p>あさりのチャウダー</p> <p>赤 あさり・牛乳・とうゆ・クリームチーズ 黄 油・バター・じゃがいも・しろはなまめ 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・マッシュルーム</p> <p>スコッチエッグ</p> <p>赤 たまご・とり肉・とうふ 黄 パンこ・こむぎこ・さとう・油 緑 玉ねぎ</p> <p>ちくわとひじきのサラダ</p> <p>赤 ちくわ・ひじき 緑 キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん</p>	<p>27 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとぶた肉のみそしる</p> <p>赤 とうふ・ぶた肉</p> <p>さけのしおやき</p> <p>赤 さけ</p> <p>ちくせんに</p> <p>赤 ちくわ 緑 たけのこ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・ほししいたけ・だいこん</p> <p>なっとう</p> <p>赤</p>	<p>28 しおラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・キャベツ・にんじん・長ねぎ・しなちく・しょうが</p> <p>しゅうまい</p> <p>赤 すりみ・えび・たまご・とうふ 黄 こむぎこ・パンこ 緑 玉ねぎ</p> <p>あまなつ</p> <p>緑</p>	<p>★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★</p> <p>○きゅうり ○じゃがいも ○長ねぎ</p> <p>※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。</p> <p>※メニューは、変更する場合もございますので、あらかじめご了承ください。</p>										

学校給食がはじまります！

基本的な食べ方は、身につけていますか？学校でも、お友達と一緒に給食を食べる中で少しずつ身につけていきますが、各ご家庭でも、少しずつ身につけていきましょう。

ひとりてできるかな

たとえば…



はっさくやオレンジなどの皮をむくことができる。



ゆで卵の殻を散らかさず、上手にむくことができる。



マヨネーズやジャムなどの小袋をあけることができる。



骨のある魚でも、はしを使って上手に食べることができる。



ひもを結んだり、紙を折りこむことができる。

◆◆4月の給食目標◆◆

衛生に気を付けて食べよう。

- ・手洗いや身支度をきちんとして、給食の準備をしましょう。
- ・給食のきまりごとを確認しましょう。



★★給食費に関するお知らせ★★

	保護者負担額(月額)	町補助額
小学校	2,240円	1,520円
中学校	3,100円	1,600円

◎ 小1は4月分:月額半額(尾小,駒小,石小は除く)

○ 中3は3月分:月額半額

給食費の納入には口座振替が便利です。

ご希望の方は、各金融機関窓口で、口座振替(自動払込)申し込み手続きをしてください。

- 申し込みの際に必要なもの・・・1. 通帳 2. 通帳届け出印

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。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よろしくお願いいたします。