



月	火	水	木	金									
2 ごはん・牛乳 キャベツとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ アジのフライ 赤 アジ 黄 パンこ・油・こむぎこ おかか 赤 とり肉・てんかま・かつおぶし 黄 じゃがいも 緑 にんじん・いんげん・だいこん・こんにゃく かしわもち 黄 もち・こしあん	<h2 style="color: red;">ゴールデンウィーク</h2> <div style="border: 2px solid purple; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>◆◆5月の給食目標◆◆ <u>食器やはしを正しく使って食べよう。</u> ・はしの正しい使い方を確認しましょう。 ・食器の正しい置き方を確認しましょう。 ・食器やはしはきれいにしてから返しましょう。</p> </div> 			6 ごはん・牛乳 にくじる 赤 とり肉・とうふ 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・えのきだけ・だいこん・しらたき・しょうが さばのみそに 赤 さば さんしょくナムル 黄 ごま油・ごま 緑 もやし・ほうれん草・にんじん									
9 ごはん・牛乳 だいこんなっばとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 だいこん・だいこんなっば ラム肉のソテー 赤 ラム 黄 油 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・つきこんにゃく オレンジ 緑 ひとり4分の1個	10 バーガーパン・牛乳 じゃがいものスープ 赤 ベーコン・うずらのたまご 黄 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん 緑 パセリ てりやきチキン 赤 とり肉 ブロッコリーのごまサラダ 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン スライスチーズ 赤	11 ごはん・牛乳 あげと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 緑 玉ねぎ あんかけとうふハンバーグ 赤 とうふハンバーグ(とうふ・とり肉) 緑 えだまめ・えのきだけ・にんじん こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが さくらゼリー 緑 レモン・さくらんぼ	12 ちからうどん・牛乳 赤 とり肉・つと 黄 うどん 緑 長ねぎ・ほうれん草・さんさい きつねもち 赤 油あげ 黄 もち フルーツヨーグルト 赤 ヨーグルト 緑 おうとう・みかん・パイン・バナナ <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ★きつねもちをうどんにのせて食べましょう。 </div>	13 ごはん・牛乳 とうふとなめこのみそしる 赤 とうふ 緑 なめこ やきかまチーズ 赤 ちくわ・チーズ 肉じゃが 赤 ぶた肉 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・つきこんにゃく・にんじん・グリーンピース ミニトマト 緑									
16 ごはん・牛乳 ちゅうかスープ 赤 とり肉・つと 黄 でんぶん 緑 長ねぎ・しなちく えだまめしゅうまい 赤 たら 黄 こむぎこ・パンこ 緑 玉ねぎ・えだまめ マーボーどうふ 赤 とうふ・ぶたひき肉・だいす 黄 ごま油・油 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ ミニゼリー(りんご) 黄	17 ソフトフランスパン・牛乳 シチュー 赤 とり肉・クリームチーズ・牛乳・とうりゅう 黄 バター・じゃがいも・油 緑 にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・マッシュルーム アンサンブルエッグ(かぼちゃ) 赤 たまご・とり肉 黄 油・でんぶん 緑 かぼちゃ かいそうサラダ 赤 かにかま・かいそう 緑 キャベツ・コーン・きゅうり ヤクルト 黄	18 ごはん・牛乳 かぶのみそしる 赤 油あげ 緑 かぶ <div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> かぶは旬の食材 </div> ソイのしおやき 赤 ソイ ぶた肉とはるさめのいためも 赤 ぶた肉 黄 油 緑 はるさめ・にんじん・キャベツ・いんげん・たけのこ・にんにく なめたけ 緑 えのきだけ	19 みそラーメン・牛乳 赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・長ねぎ・キャベツ・ほうれん草・にんじん・しなちく・にんにく ぎょうざ 赤 ぶた肉 黄 こむぎこ・でんぶん・油 緑 キャベツ・にら・玉ねぎ・にんにく フルーツあんじん 黄 あんにんどうふ 緑 おうとう・パイン・みかん ひとくちチーズ 赤	20 ほたてごはん・牛乳 赤 ベビーほたて・油あげ 黄 こめ・油 緑 にんじん・ごぼう・えだまめ <div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> ほたては森町産 </div> とうふとわかめのみそしる 赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ しろみぎかなのフライ+パックスソース 赤 ホキ 黄 こむぎこ・パンこ・油 はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい									
23 ごはん・牛乳 いもだんごのみそしる 赤 とり肉 黄 いもだんご 緑 長ねぎ・えのきだけ いわしだんご 赤 いわし・ひじき 黄 油・でんぶん・パンこ 緑 にんじん・えだまめ・玉ねぎ・しょうが やさいと天かまのもの 赤 てんかま 黄 だいこん・にんじん・こんにゃく・たけのこ・ごぼう・ほししいたけ・いんげん はいがりかけ 黄	24 まめパン・牛乳 えびつみれとあおなのスープ 赤 えびつみれ 緑 こまつな・玉ねぎ・にんじん・はるさめ たまごまきウインナー 赤 ウインナー 黄 たまご キャベツとアスパラのごまサラダ 赤 かにかま 黄 ごま 緑 キャベツ・アスパラ <div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> アスパラは旬の食材 </div>	25 ごはん・牛乳 じゃがいものみそしる 赤 とうふ 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ さんまのオレンジに 赤 さんま 緑 オレンジ ぶきとぶた肉のきんぴらふう 赤 ぶた肉 黄 ごま・ごま油 緑 ぶき・にんじん・ごぼう <div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> ぶきは旬の食材 </div>	26 たまごうどん・牛乳 赤 油あげ・つと・とり肉・たまご 黄 うどん 緑 ほうれん草・玉ねぎ メンチカツ 赤 とり肉・ぶた肉 黄 パンこ・こむぎこ・油 緑 キャベツ・玉ねぎ グレープフルーツ 緑	27 カレーライス・牛乳 赤 ぶた肉・クリームチーズ・牛乳・とうりゅう 黄 こめ・じゃがいも・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく ほうれん草とえのきのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのき 牛乳プリン 赤									
30 ごはん・牛乳 きのこじる 赤 とうふ 緑 えのきだけ・しめじ・ほししいたけ・こまつな・にんじん・長ねぎ あじつきイカフライ 赤 イカ 黄 こむぎこ・パンこ・油 ひじきとがんものもの 赤 ひじき・がんも 緑 にんじん・ごぼう・だいこん・いんげん・つきこんにゃく	31 コッペパン+マーメレードジャム・牛乳 ようふうおでん 赤 ウインナー・さつまボール・こんにゃく・うずらのたまご 黄 じゃがいも 緑 にんじん・だいこん・こんにゃく・玉ねぎ ハムチーズサンド 赤 チーズ・ハム 黄 パンこ・こむぎこ・油 フレンチサラダ 緑 キャベツ・きゅうり・みかん	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>◆20日のホタテは森町産!◆ ~児童生徒のみなさんのために寄贈されたものです!~</p> <p>20日のホタテごはんには、森町産のベビーホタテを使用しています。ベビーホタテは、砂原水産加工協議会より、森町学校給食センターに45kg寄贈されました。ホタテは、地元漁業者の方々が丁寧に加工を施したものです。ホタテの生産・加工に関わっている方々へありがたうの気持ちをこめて、おいしく残さず頂きましょう!</p> </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 10px; margin-top: 5px;"> <p>◆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いて◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ○米(森町・駒ヶ岳産) ○アスパラ(森町産) ○白かぶ(七飯町産) ○ぶき(森町産) ○ほたて(森町産) <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin-top: 5px;"> <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> </div>		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <caption>月の平均栄養摂取量</caption> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (キロカロリー)</th> <th>たんぱく質 (グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小</td> <td>676</td> <td>27.2</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>825</td> <td>32.1</td> </tr> </tbody> </table> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <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。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めんるいはきいろのなかまです。</p> </div>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	小	676	27.2	中	825	32.1
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)											
小	676	27.2											
中	825	32.1											

※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。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。