



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|-----|------|---|-----|------|--|---|---|---|
| <p>月の平均栄養摂取量 (予定)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>629</td> <td>24.2</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>777</td> <td>29.2</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。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めん類はさきのなかまです。</p> <p>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。</p> | | エネルギー | たんぱく質 | 小 | 629 | 24.2 | 中 | 777 | 29.2 | <p>◆◆6月の給食目標◆◆ よくかんで食べよう。 ・食べ物を少しずつ口に入れましょう。 ・よくかむことを、意識しましょう。</p> <p>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。</p> | <p>1 たけのごはん・牛乳</p> <p>赤 天かま 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</p> <p>おふとわかめのみそしる</p> <p>赤 わかめ 黄 ふ</p> <p>さわらのカツ+たるたるソース</p> <p>赤 さわら 黄 油・パンこ</p> <p>おひたし</p> <p>緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p> <p>たけのこは旬の食材</p> | <p>2 せわりコッペパン・牛乳</p> <p>こんさいスープ</p> <p>赤 ベーコン 黄 はるさめ 緑 ごぼう・にんじん</p> <p>グラタンコロッケ</p> <p>赤 牛乳・えび 黄 こむぎこ・油・マーガリン 緑 玉ねぎ・にんじん</p> <p>やさいビーフン</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ビーフン・ごま油 緑 キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・にら・きくらげ・にんにく・しょうが</p> | <p>3 ごはん・牛乳</p> <p>よしのじる</p> <p>赤 とり肉・とうふ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう・つきこんにゃく</p> <p>フヨーハイ</p> <p>赤 たまご・かに・のり 黄 ごま油 緑 玉ねぎ</p> <p>ちゅうかさラダ</p> <p>赤 いか・ハム 黄 はるさめ・ごま油 緑 きゅうり・にんじん・キャベツ</p> |
| | エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | |
| 小 | 629 | 24.2 | | | | | | | | | | | |
| 中 | 777 | 29.2 | | | | | | | | | | | |
| <p>6 ごはん・牛乳</p> <p>キャベツとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>ホタテフライ</p> <p>赤 ほたて・ぎよ肉 黄 パンこ</p> <p>うまに</p> <p>赤 天かま・つと 黄 じゃがいも</p> <p>つきこんにゃく・だいこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん</p> | <p>7 豆パン・牛乳</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>赤 ウィンナー 黄 マカロニ 緑 キャベツ・にんじん</p> <p>やきつくね</p> <p>赤 とり肉 緑 パンこ・油 黄 キャベツ・にんじん</p> <p>アスパラとナッツのソテー</p> <p>赤 ベーコン 黄 じゃがいも・油・ナッツ 緑 アスパラ・コーン・玉ねぎ</p> <p>アスパラは旬の食材</p> | <p>8 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもとわかめのみそしる</p> <p>赤 わかめ 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ</p> <p>さばのしおやき</p> <p>赤 さば</p> <p>いかとだいこんのもの</p> <p>赤 いか 緑 だいこん・ぶなしめじ・いんげん・たけのこ</p> <p>ぱりきゅう</p> <p>緑 きゅうり・しょうが・ごま</p> | <p>9 ナン・牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>赤 ぶたひき肉・だいす 黄 バター 緑 にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト</p> <p>アンサンブルエッグ</p> <p>赤 たまご・牛乳・チーズ・ベーコン 黄 油・じゃがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>フルーツクリーム</p> <p>赤 ヨーグルト・生クリーム 緑 いちご・おうとう・バナナ</p> <p>いちごは旬の食材</p> | <p>10 ぶたどん・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉 黄 こめ 緑 玉ねぎ・つきこんにゃく</p> <p>ニラともやしのナムル</p> <p>黄 ごま・ごま油 緑 もやし・にら・にんじん</p> <p>れいとうみかん</p> <p>緑 みかん</p> <p>ニらは旬の食材</p> | | | | | | | | | |
| <p>13 ごはん・牛乳</p> <p>もやしとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 もやし</p> <p>小袋の天ぷら用タレがつかます。</p> <p>天ぷら (いか・さつまいも)</p> <p>赤 いか 黄 さつまいも・こむぎこ・油</p> <p>はくさいとほうれん草のしらすあえ</p> <p>赤 しらす 緑 はくさい・ほうれん草</p> | <p>14 (小学校) コッペパン+レーズンクリーム・牛乳 (中学校) ピザトースト・牛乳</p> <p>やさいスープ</p> <p>黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ</p> <p>ポイルドウィンナー</p> <p>赤 ウィンナー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>赤</p> | <p>15 ごはん・牛乳</p> <p>けんちんじる</p> <p>赤 とり肉・とうふ 黄 じゃがいも・油 緑 にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・つきこんにゃく</p> <p>ほっけのしおやき</p> <p>赤 ほっけ</p> <p>あまずあえ</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり・みかん</p> | <p>16 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>赤 牛乳・とうにゅう・クリームチーズ 黄 バター 緑 玉ねぎ・コーン・パセリ</p> <p>メンチカツ</p> <p>赤 ぶた肉 黄 パンこ 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 黄 マヨネーズ 緑 キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん</p> | <p>17 ごはん・牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>赤 わかめ・つと 黄 ごま油・ごま 緑 たけのこ・長ねぎ</p> <p>はるまき</p> <p>赤 とり肉 黄 油・こむぎこ 緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし</p> <p>チンジャオロース</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ごま油 緑 ピーマン・たけのこ・キャベツ・にんじん・にんにく</p> | | | | | | | | | |
| <p>20 ごはん・牛乳</p> <p>にらとたまごのみそしる</p> <p>赤 たまご・とうふ 緑 にら</p> <p>ニらは旬の食材</p> <p>さけチーズフライ</p> <p>赤 さけ・チーズ 黄 こむぎこ・油・パンこ</p> <p>ひじきのごもくに</p> <p>赤 とり肉・天かま・ひじき・だいす 緑 にんじん・しらたき・いんげん・ごぼう</p> | <p>21 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>クローヨウ</p> <p>赤 ぶた肉 黄 でんぷん・油・じゃがいも 緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ</p> <p>オムレツ</p> <p>赤 たまご・ぶた肉 黄 油・こむぎこ 緑 トマト・玉ねぎ・にんじん・にんにく</p> <p>ゼリーあえ</p> <p>赤 ゼリー 緑 おうとう・みかん・パイナップル</p> | <p>22 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>さんまのかばやき</p> <p>赤 さんま</p> <p>もやしのごまあえ</p> <p>黄 ごま 緑 もやし・コーン</p> <p>かじゅうグミ(りんごあじ) 黄</p> | <p>23 ナポリタン・牛乳</p> <p>赤 ハム 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</p> <p>フライミックス</p> <p>黄 じゃがいも・油 緑 ごぼう</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>24 カレーライス・牛乳</p> <p>赤 牛乳・とう乳・クリームチーズ・ぶた肉 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・にんにく</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>緑 だいこん</p> <p>エビフライ</p> <p>赤 えび 黄 こむぎこ・油・パンこ</p> | | | | | | | | | |
| <p>27 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそしる</p> <p>黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>赤 とり肉・たまご 黄 ごま・ごま油 緑 玉ねぎ</p> <p>きんぴらいため</p> <p>赤 天かま 黄 ごま油・ごま 緑 ごぼう・にんじん・いんげん</p> | <p>28 ピザトースト・牛乳</p> <p>ミートボールとはくさいのスープ</p> <p>赤 ミートボール 緑 はくさい・ほうれん草・ほししいたけ・にんじん</p> <p>ゆでやさい</p> <p>緑 ブロッコリー・カリフラワー</p> <p>アイスフルーツ(りんご) 緑</p> <p>アーモンドフィッシュ</p> <p>赤 かたくちいわし 黄 アーモンド</p> | <p>29 ごはん・牛乳</p> <p>すきやきふう</p> <p>赤 ぶた肉・やきとうふ・花ちくわ 黄 玉ねぎ・しらたき・ほうれん草 緑 草・はくさい</p> <p>さけのしおやき</p> <p>赤 さけ</p> <p>キャベツとかにかまのサラダ</p> <p>赤 かにかま 黄 マヨネーズ・ごま 赤 きゅうり・キャベツ・コーン</p> | <p>30 せわりコッペパン・牛乳</p> <p>やきそば</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ちゅうかめん・油 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほししいたけ</p> <p>ミニトマト 緑</p> <p>とりのからあげ</p> <p>赤 とり肉 黄 油・こむぎこ 緑 しょうが・にんにく</p> | <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◆ ○米(森町・北海道産) ○アスパラ(森町産) ○きゅうり(森町・七飯産) ○ニラ(知内産) ○はくさい(七飯産) ○ほうれん草(七飯・北斗産)</p> <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p> <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> | | | | | | | | | |

※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。