

月	火	水	木	金																													
<p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>幼稚園</td> <td>467kcal</td> <td>19.6g</td> <td>16.9g</td> </tr> <tr> <td>小学校(中学年)</td> <td>611kcal</td> <td>25.0g</td> <td>21.4g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>754kcal</td> <td>29.9g</td> <td>24.7g</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>カルシウム</td> <td>鉄</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>幼稚園</td> <td>296mg</td> <td>3.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>小学校(中学年)</td> <td>385mg</td> <td>3.8mg</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>420mg</td> <td>4.5mg</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	幼稚園	467kcal	19.6g	16.9g	小学校(中学年)	611kcal	25.0g	21.4g	中学校	754kcal	29.9g	24.7g	カルシウム	鉄	食塩相当量	幼稚園	296mg	3.0mg	1.6g	小学校(中学年)	385mg	3.8mg	2.2g	中学校	420mg	4.5mg	2.8g	<p>5月の給食 地場産物の活用について</p> <p>森町で作られた食材・食品</p> <p>お米(ななつぼし) たまご きゅうり キャベツ かぼちゃペースト(みよい農園)</p> <p>森町近隣の町で作られた食材・食品</p> <p>キャベツ だいこん 長ねぎ もやし はくさい かぶ アスパラガス</p>	<p>旬の食材を味わいましょう。</p> 	<p>ハヤシライス 牛乳</p> <p>黄 米 じゃがいも</p> <p>赤 ぶた肉 ビーンズビュレ 脱脂粉乳 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ</p> <p>こどもの日カップゼリー</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑 メロン</p> <hr/> <p>こどもの日は、5月5日です。この日は、こどもの日のお祝いとしてゼリーが出ます。お楽しみに☆</p> 
エネルギー	たんぱく質	脂質																															
幼稚園	467kcal	19.6g	16.9g																														
小学校(中学年)	611kcal	25.0g	21.4g																														
中学校	754kcal	29.9g	24.7g																														
カルシウム	鉄	食塩相当量																															
幼稚園	296mg	3.0mg	1.6g																														
小学校(中学年)	385mg	3.8mg	2.2g																														
中学校	420mg	4.5mg	2.8g																														
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>みそラーメン 牛乳</p> <p>黄 めん 油</p> <p>赤 ぶた肉 なた</p> <p>緑 もやし 長ねぎ ほうれん草 にんじん とうもろこし にんにく</p> <p>揚げきょうざ 1人2こずつ</p> <p>黄 てんぷん さとう こおぎこ</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キャベツ 玉ねぎ なら しょうが</p> <p>ヨーグルト</p> <p>赤 ヨーグルト</p> 	<p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁(こまつな・とうふ・油あげ)</p> <p>赤 とうふ 油あげ みそ</p> <p>緑 こまつな</p> <p>ぶた肉のしょうがやき</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 しょうが</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>黄 白いりごま 油 三温糖 ごま油</p> <p>赤 さつまいも</p> <p>緑 ごぼう にんじん れんこん</p>																													
<p>11 二色丼 牛乳</p> <p>黄 米 三温糖 白いりごま</p> <p>赤 ぶた肉 大豆 たまご</p> <p>八杯汁</p> <p>黄 てんぷん</p> <p>赤 とうふ</p> <p>緑 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>黄 ゼリー</p>  <p>きいちちゃん 運動したり、勉強するためのエネルギーになるよ! きいちちゃんの食べ物は何か??</p>	<p>12 ナン 牛乳</p> <p>黄 ナン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>赤 ぶた肉 大豆 ビーンズビュレ 脱脂粉乳</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマトビュレ りんご</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>黄 じゃがいも バター さとう パン粉 こおぎこ</p> <p>赤 てんぷん 油</p> <p>アスパラガスのソテー</p> <p>黄 バター</p> <p>赤 ベーコン</p> <p>緑 アスパラガス キャベツ とうもろこし</p> <p>ナンは一ロサイズにちぎってたべてね</p>	<p>13 ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁(たまご・玉ねぎ・とうふ)</p> <p>赤 たまご とうふ みそ</p> <p>緑 玉ねぎ</p> <p>サバ生姜しょうゆやき</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 サバ</p> <p>緑 しょうが</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>黄 三温糖 白すりごま</p> <p>緑 ほうれん草 もやし にんじん</p> <p>『サバ生姜しょうゆやき』には、ほねがはいっていることがあります。きをつけながらたべてね。</p>	<p>14 たらこスパゲティ 牛乳</p> <p>黄 スパゲティ 油 生クリーム バター</p> <p>赤 たらこ</p> <p>緑 玉ねぎ レモン果汁</p> <p>アンサンブルエッグ</p> <p>黄 じゃがいも さとう てんぷん 油</p> <p>赤 たまご チーズ ベーコン 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ</p> <p>ブロッコリーのゴマサラダ</p> <p>黄 ドレッシング</p> <p>緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし</p> <p>みどりちゃん ばい菌や菌から体を守ってくれるよ! みどりちゃんの食べ物は何か??</p> 	<p>15 ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>白かぶの豚汁</p> <p>黄 ごま油</p> <p>赤 ぶた肉 油あげ みそ</p> <p>緑 かぶ かぶの葉 にんじん ごぼう 長ねぎ</p> <p>わかどりのごまてりやき</p> <p>黄 パン粉 油 ごま さとう さとう</p> <p>赤 ぶり肉</p> <p>緑 しょうが</p> <p>はくさいのしらす和え</p> <p>赤 しらす</p> <p>緑 はくさい</p>																													
<p>18 ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>赤 わかめ とうふ なた</p> <p>緑 長ねぎ</p> <p>ぶた肉とはるさめのいためもの</p> <p>黄 はるさめ 油 ごま油</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが</p> <p>マロニーサラダ</p> <p>黄 マロニー さとう ごま油 白いりごま</p> <p>赤 ハム</p> <p>緑 きゅうり にんじん コーン</p>	<p>19 コッペパン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>赤 牛乳 ウインナー ビーンズビュレ</p> <p>緑 玉ねぎ はくさい コーン</p> <p>オムレツ</p> <p>黄 油 てんぷん</p> <p>赤 たまご ぶり肉</p> <p>緑 玉ねぎ トマトビュレ</p> <p>アスパラとキャベツのごまサラダ</p> <p>黄 さとう 白いりごま エッグケア</p> <p>緑 アスパラガス キャベツ にんじん</p> <p>パンは一ロサイズにちぎってたべてね</p>	<p>20 ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・しめじ)</p> <p>赤 じゃがいも</p> <p>赤 みそ</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ</p> <p>ホッケザンギ風味フライ</p> <p>黄 パン粉 こおぎこ さとう</p> <p>赤 ホッケ</p> <p>緑 しょうが にんにく</p> <p>ゆかり和え</p> <p>赤 しらす</p> <p>緑 キャベツ にんじん きゅうり ゆかり</p> <p>『ホッケザンギ風味フライ』には、ほねがはいっていることがあります。きをつけながらたべてね。</p>	<p>21 塩やきそば 牛乳</p> <p>黄 めん 油</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ</p> <p>あげシューマイ</p> <p>黄 パン粉 てんぷん さとう こおぎこ</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ しょうが</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>赤 杏仁豆腐</p> <p>緑 みかん もも バイリン</p>	<p>22 ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>かきたま汁(こんぶだし)</p> <p>赤 たまご</p> <p>緑 ほうれん草 長ねぎ</p> <p>肉じゃが</p> <p>黄 じゃがいも 三温糖</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん いんげん しらすき</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>赤 かつおぶし</p> <p>緑 ブロッコリー</p>  <p>あかちゃん 血や筋肉を作って体を大きくしたり、力を強くするよ! あかちゃんの食べ物は何か??</p>																													
<p>25 ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>どさんこ汁</p> <p>黄 じゃがいも バター ごま油</p> <p>赤 ぶた肉 みそ</p> <p>緑 もやし 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく</p> <p>はるまき</p> <p>黄 はるさめ さとう 油 こおぎこ てんぷん</p> <p>赤 ぶた肉 ひじき</p> <p>緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく</p> <p>海藻サラダ</p> <p>黄 ドレッシング</p> <p>赤 かいそう</p> <p>緑 キャベツ きゅうり とうもろこし</p>	<p>26 ソフトフランスパン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>パンブキンポータージュ</p> <p>黄 バター</p> <p>赤 牛乳 クリームチーズ</p> <p>緑 かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ</p> <p>ミートボール</p> <p>黄 さとう 油</p> <p>赤 ぶり肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんにく しょうが トマト</p> <p>アスパラとツナサラダ</p> <p>黄 エッグケア</p> <p>赤 ツナフレーク</p> <p>緑 アスパラガス キャベツ 玉ねぎ にんじん</p> <p>パンは一ロサイズにちぎってたべてね</p>	<p>27 ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁(かぶ・油あげ)</p> <p>赤 油揚げ みそ</p> <p>緑 かぶ かつおの葉</p> <p>白身魚フライ</p> <p>黄 パン粉 こおぎこ てんぷん</p> <p>赤 ホキ</p> <p>緑 ひじき</p> <p>『白身魚フライ』には、ほねがはいっていることがあります。きをつけながらたべてね。</p>	<p>28 アスパラとツナのスパゲティ 牛乳</p> <p>黄 スパゲティ オリーブオイル</p> <p>赤 ツナフレーク</p> <p>緑 アスパラガス 玉ねぎ にんにく</p> <p>若鶏のピカタ</p> <p>黄 パン粉 てんぷん さとう 油 こおぎこ</p> <p>赤 てんぷん</p> <p>緑 とり肉 たまご チーズ</p> <p>赤 パセリ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ヨーグルト</p> <p>緑 みかん もも バイリン パナナ</p>	<p>29 ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁(とうふ・わかめ)</p> <p>赤 とうふ わかめ みそ</p> <p>緑 玉ねぎ しょうが</p> <p>さんまのおかかに</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 さんま かつおぶし</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 三温糖</p> <p>赤 うずらのたまご とり肉 さつまいも みそ</p> <p>緑 だいこん にんじん こんにゃく</p> <p>みそおでんに入っている『うずら卵』は、ロの中であつるとすべりやすいので、のどつまりないようによくかんでたべてね。</p>																													

給食の魚料理について

給食では、『焼き魚』や『魚のフライ』などの魚料理を取り入れています。食べるときは、骨が残っていることもあるので、よく見ながら気をつけて食べましょう。近年は食生活の変化により、家庭で魚を食べる機会がすくなくなっているとも言われています。給食が、子どもたちにとって魚に親しみ、味わうきっかけになればうれしいです。

