

月		火		水		木		金																																	
1		2		3		4		5																																	
ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《だいこん・なめこ》 赤 みそ 緑 だいこん なめこ とり肉のうめマヨネーズやき 黄 エッグケア 赤 とり肉 緑 うめ なっとう 赤 なっとう		牛乳 コッペパン 黄 パン 赤 牛乳 ブラウンシチュー 黄 じゃがいも 生クリーム 油 赤 ぶた肉 緑 にんじん 玉ねぎ トマトピューレ オムレツ 黄 油 てんぷん 赤 たまご とり肉 緑 玉ねぎ トマトピューレ パリパリサラダ 黄 ドレッシング ワンタンの皮 油 緑 キャベツ きゅうり にんじん パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ぶた井 黄 米 白いりごま 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ キャベツ しらたき にんじん みそ汁《とうふ・わかめ》 赤 とうふ わかめ みそ えだまめ 緑 えだまめ		牛乳 スパゲティミートソース 黄 スパゲティ オリーブオイル 三温糖 油 赤 ぶた肉 大豆 緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ にんにく チキンナゲット 1人2こずつ 黄 油 てんぷん さとう こむぎこ 赤 とり肉 フルーツクリーム和え 黄 ホイップクリーム さとう 赤 ヨーグルト 緑 フルーツミックス パナナ 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な?? 		牛乳 カリカリ梅ごはん 黄 米 白いりごま 赤 うめ みそ汁《じゃがいも・油あげ》 黄 じゃがいも 赤 油あげ みそ かみかみごぼうハンバーグ 黄 パン粉 さとう 油 赤 とり肉 緑 玉ねぎ ごぼう ほうれん草とえのきの和え物 赤 きざみのり 緑 ほうれん草 えのき																																	
8		9		10		11		12																																	
ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《キャベツ・油あげ》 赤 油あげ みそ 緑 キャベツ ぶた肉ステーキ 赤 ぶた肉 緑 にんにく ナムル 黄 白いりごま ごま油 緑 こまつな にんじん もやし とうもろこし みどりちゃん ばい菌や病気から 体を守ってくれるよ！ みどりちゃんの食べ物は何かな?? 		牛乳 あげパン 黄 パン 油 さとう 赤 牛乳 やさいスープ 赤 ウインナー 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン とうもろこし ミートボール 1人2こずつ 黄 さとう 赤 とり肉 緑 玉ねぎ にんにく しょうが トマトペースト ポケモンチーズ 赤 チーズ パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 豚汁 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉 とうふ みそ 緑 玉ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 長ねぎ サバ西京焼き 赤 サバ みそ 切干大根 黄 白いりごま 三温糖 赤 さつまあげ 緑 切干大根 にんじん つきこんにゃく 『サバ西京焼き』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。		牛乳 あんかけやきそば 黄 めん ごま油 片栗粉 赤 ぶた肉 うずらの卵 緑 はくさい 玉ねぎ もやし たけのこ こまつな にんじん しいたけ ショーロンボー 幼稚園・小学校 1人2こずつ 中学校 1人3こずつ 黄 はるさめ てんぷん さとう 油 こむぎこ 赤 ぶた肉 緑 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが ヨーグルト 赤 ヨーグルト あんかけやきそばに入っている『うずら卵』は 口の中でつるんとすべりやすいので、 のどつまりしないようによくかんでたべてね。		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご とうふ 緑 ほうれん草 にんじん しめじ アジフライ 黄 こむぎこ パン粉 赤 あじ 香味和え 赤 とり肉 緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが 『アジフライ』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。																																	
15		16		17		18		19																																	
ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《じゃがいも・わかめ・長ねぎ》 黄 じゃがいも 赤 わかめ みそ 緑 長ねぎ いろどりシューマイ 幼稚園・小学校 2しゅうい 中学校 3しゅうい 黄 こむぎこ さとう 油 赤 とうふ すりみ (ぶた肉) 緑 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ (しょうが) チンジャオロース 黄 三温糖 油 片栗粉 赤 ぶた肉 緑 ビーマン もやし たけのこ しょうが にんにく		牛乳 ソフトフランスパン 黄 パン 赤 牛乳 ミートボールスープ 黄 マロニー 赤 ミートボール 緑 はくさい にんじん 長ねぎ しめじ チキンチーズオープン焼き 黄 油 パン粉 さとう 赤 とり肉 チーズ 緑 パセリ ほうれん草とコーンのソテー 黄 パター 緑 ほうれん草 とうもろこし パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 かぼちゃ団子汁 黄 かぼちゃもち 赤 とり肉 油あげ 緑 にんじん だいこん ごぼう ホッケフライ 黄 パン粉 こむぎこ 赤 ホッケ 昆布のいためもの 黄 白いりごま 三温糖 油 赤 ぶた肉 さつまあげ こんぶ 緑 しらたき にんじん 『ホッケフライ』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。		牛乳 フレッシュトマトスパゲティ 黄 スパゲティ 三温糖 オリーブオイル 赤 ぶた肉 緑 トマト 玉ねぎ にんじん にんにく バジル やさいコロッケ 黄 じゃがいも こむぎこ 油 さとう パン粉 緑 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えだまめ フルーツゼリー 黄 ゼリー 緑 みかん もも バイナッフル もりまちさん 森町産トマトを 無償で提供 していただきました 		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《とうふ・油あげ》 赤 とうふ 油あげ みそ ラムソテー 黄 油 赤 ラム肉 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン つきこんにゃく 中華サラダ 黄 はるさめ ごま油 さとう 赤 いか ハム 緑 キャベツ にんじん きゅうり																																	
22		23		24		25		26																																	
ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《油あげ・だいこん・玉ねぎ》 赤 油あげ みそ 緑 だいこん 玉ねぎ クローヨウ 黄 じゃがいも 油 さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ にんじん たけのこ ほうれん草のごま和え 黄 三温糖 白すりごま 緑 ほうれん草 もやし にんじん		牛乳 まめパン 黄 パン 赤 甘納豆 ポトフ 黄 じゃがいも 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん パンブキンアンサンブルエッグ 黄 てんぷん 油 さとう 赤 たまご 緑 かぼちゃ メロン 緑 メロン パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《たまご・もやし・長ねぎ》 赤 たまご みそ 緑 もやし 長ねぎ イカかまぼこコロッケ 黄 パン粉 てんぷん 油 さとう エッグケア 赤 すけどうだら イカ 緑 玉ねぎ にんにく きんぴらごぼう 黄 油 白いりごま 三温糖 ごま油 赤 さつまあげ ぶた肉 緑 ごぼう にんじん		牛乳 カレーうどん 黄 うどん 片栗粉 赤 とり肉 なたし 油あげ 緑 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しいたけ かしわ天 黄 こむぎこ 油 赤 とり肉 ラ・フランスゼリー 黄 ゼリー きいちゃん 運動したり、勉強するための エネルギーになるよ！ きいちゃんの食べ物は何かな?? 		牛乳 ビビンバ 黄 米 白いりごま 三温糖 油 ごま油 赤 ぶた肉 緑 ほうれん草 もやし にんじん にんにく みそ汁《こまつな・とうふ・油あげ》 赤 とうふ 油あげ・みそ 緑 こまつな 甘酢和え 黄 さとう 赤 ツナ 緑 キャベツ きゅうり にんじん																																	
29		30		6月の給食 地場産物の活用について		平均栄養摂取量																																			
ごはん 黄 米 赤 牛乳 根菜のごま汁 黄 じゃがいも 白すりごま 白いりごま 赤 油あげ みそ 緑 だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ チキンカツ 黄 パン粉 こむぎこ 赤 とり肉 ひじきの五目煮 黄 三温糖 油 赤 ひじき とり肉 さつまあげ 緑 にんじん しらたき いんげん		牛乳 せわりパン 黄 パン 赤 牛乳 コンソメスープ 赤 ベーコン 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン ウインナーのカレーソース煮 黄 オリーブオイル さとう 赤 ウインナー ベーコン 緑 玉ねぎ トマトピューレ にんにく ツナサラダ 黄 エッグケア 赤 ツナフレーク 緑 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ レモン パンは一口サイズにちぎってたべてね		森町で作られた食材・食品 お米(ななつぼし) たまご きゅうり メロン トマト イカかまぼこコロッケ(いなみ食品) 森町近隣の町で作られた食材・食品 にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ もやし はくさい		<table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr><tr><td>幼稚園</td><td>456kcal</td><td>19.3g</td><td>17.0g</td></tr><tr><td>小学校(中学年)</td><td>604kcal</td><td>24.9g</td><td>21.7g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>759kcal</td><td>30.3g</td><td>25.3g</td></tr></table> <table><tr><th></th><th>カルシウム</th><th>鉄</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>幼稚園</td><td>276mg</td><td>2.7mg</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>小学校(中学年)</td><td>358mg</td><td>3.4mg</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>392mg</td><td>3.3mg</td><td>2.9g</td></tr></table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	幼稚園	456kcal	19.3g	17.0g	小学校(中学年)	604kcal	24.9g	21.7g	中学校	759kcal	30.3g	25.3g		カルシウム	鉄	食塩相当量	幼稚園	276mg	2.7mg	1.6g	小学校(中学年)	358mg	3.4mg	2.3g	中学校	392mg	3.3mg	2.9g
	エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
幼稚園	456kcal	19.3g	17.0g																																						
小学校(中学年)	604kcal	24.9g	21.7g																																						
中学校	759kcal	30.3g	25.3g																																						
	カルシウム	鉄	食塩相当量																																						
幼稚園	276mg	2.7mg	1.6g																																						
小学校(中学年)	358mg	3.4mg	2.3g																																						
中学校	392mg	3.3mg	2.9g																																						

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。

