

月		火	水	木	金
7月の給食 地場産物の活用について					
森町で作られた食材・食品					
お米（ななつばし） たまご きゅうり じゃがいも					
森町近隣の町で作られた食材・食品					
にんじん キャベツ ピーマン だいこん 長ねぎ オクラ なす ズッキーニ もやし すいか					
6	7	8	9	10	
中華丼	きなこあげパン	ごはん	和風きのこスパゲティ	ごはん	
黄 米 油 片栗粉 赤 うすら卵 いか ぶた肉 緑 はくさい にんじん しいたけ にんにく	黄 パン 油 三温糖 赤 きなこ	黄 米 赤 牛乳	黄 スパゲティ 油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ しめじ えのき しいたけ にんにく	黄 米 赤 牛乳	
みそ汁《じゃがいも・玉ねぎ・しめじ》	やさいスープ	いもだんご汁	白身魚フライ	みそ汁《とうふ・なめこ》	
黄 じゃがいも 赤 みそ 緑 玉ねぎ しめじ	赤 ウインナー 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	黄 いももち 赤 とり肉 油あげ 緑 にんじん だいこん ごぼう	黄 パン粉 こおぎこ てんぷん 赤 ホキ	赤 とうふ みそ 緑 なめこ	
海藻サラダ	ほし型ハンバーグ	サバのみそに ひじき煮	ごぼうサラダ	チーズ風ソースインハンバーグ	
黄 ドレッシング 赤 かいそう 緑 キャベツ きゅうり とうもろこし	黄 さとう 赤 とり肉 ぶた肉 緑 玉ねぎ トマトペースト にんにく しょうが	赤 サバ みそ 黄 油 三温糖 赤 ひじき さつまあげ 緑 しらすき にんじん いんげん しいたけ	黄 マヨネーズ 白いりごま エッグケア 三温糖 緑 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	黄 さとう 赤 とり肉 ぶた肉 緑 玉ねぎ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト	
	セタクレープ			えだまめサラダ	
	黄 クレープ			黄 エッグケア 緑 えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし	
	パンはいっさに口の中につめこまず、 よくかんで のみこめる大きさをたべてね	『サバのみそに』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。	『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。		
13	14	15	16	17	
夏野菜カレー	ソフトフランスパン	ごはん	塩ラーメン	ごはん	
黄 米 じゃがいも 油 赤 ぶた肉 大豆 牛乳 豆乳 緑 玉ねぎ なす にんじん ズッキーニ ピーマン オクラ にんにく トマトピューレ リンゴクリーム	黄 パン 赤 牛乳	黄 米 赤 牛乳	黄 ラーメン 油 赤 ぶた肉 なた 緑 もやし 長ねぎ ほうれん草 しょうが	黄 米 赤 牛乳	
ヨーグルト	じゃがいものスープ	ハ杯汁	揚げぎょうざ	もずくスープ	
赤 ヨーグルト	黄 じゃがいも オリーブオイル 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく パ セリ	黄 片栗粉 赤 とうふ 緑 しいたけ 長ねぎ しょうが	黄 てんぷん さとう こおぎこ 赤 ぶた肉 緑 キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	黄 片栗粉 赤 とうふ もずく たまご 緑 長ねぎ しょうが	
	チキンバジルオープン焼き	ホッケザンギ風味フライ	ラ・フランスゼリー	からあげ	
	黄 油 パン粉 さとう 赤 とり肉 緑 バジル	黄 パン粉 こおぎこ さとう 赤 ホッケ 緑 にんにく しょうが	黄 ゼリー	黄 さとう てんぷん 油 こおぎこ 米粉 赤 とり肉 卵白 緑 しょうが	
	スイカ	昆布のいためもの		ナムル	
	黄 スイカ	黄 白いりごま 三温糖 油 赤 ぶた肉 さつまあげ こんぶ 緑 しらすき にんじん		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	
	パンは一口サイズにちぎってたべてね	『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。			
20	21	22	23	24	
	こくとうパン	ごはん	やきうどん	ごはん	
	黄 パン 赤 牛乳	黄 米 赤 牛乳	黄 うどん 油 三温糖 赤 ぶた肉 かつおぶし 緑 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ	黄 米 赤 牛乳	
	ミネストローネ	かきたま汁	揚げシューマイ	どさんこ汁	
	黄 じゃがいも マカロニ 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ トマトピューレ にんじん にんにく パ	赤 たまご とうふ 油あげ みそ サバしょうがしょうゆ焼き	黄 こおぎこ 油 赤 とり肉 緑 ぶどうゼリー	黄 じゃがいも バター ごま油 赤 ぶた肉 みそ 緑 もやし 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	
	白花豆コロッケ	きんぴらごぼう	ぶどうゼリー	ぶりしょうがしょうゆ焼き	
	黄 マッシュポテト バター さとう パン粉 こおぎこ てんぷん 油 赤 白花豆	黄 白いりごま 油 三温糖 ごま油 赤 さつまあげ 緑 ごぼう にんじん れんこん	黄 ゼリー	黄 さとう 赤 ぶり 緑 しょうが	
	えだまめ			切干大根	
	黄 えだまめ			黄 白いりごま 三温糖 赤 さつまあげ 緑 切干大根 にんじん つきこんにやく	
	パンは一口サイズにちぎってたべてね		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??		

海の日



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許され
た牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝
説から生まれた行事です。七夕には、そうめ
んを食べる風習が古くからあります。七夕に
は、家族でそうめんを食べたり、短冊に願い
ごとを書いたりしてみませんか。

そうめん



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。

平均栄養摂取量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼稚園	466kcal	19.0g	17.0g
小学校（中学年）	614kcal	24.6g	21.4g
中学校	759kcal	29.5g	24.4g

カルシウム 鉄 食塩相当量			
	カルシウム	鉄	食塩相当量
幼稚園	267mg	2.7mg	1.6g
小学校（中学年）	346mg	3.3mg	2.2g
中学校	373mg	4.2mg	2.8g