



月		火		水		木		金																															
<p>森町でとれる食材の活用予定</p> <p>米 きゅうり たまご かぼちゃ 長ねぎ じゃがいも</p>		<p>より多くのエネルギーを得るためにエネルギーに変えて、活動のすべりに使います。</p> <p>「きい」ちゃん の給食家</p>		<p>元気に体を動かすためには、お米に体の調子を整えて、活動のすべりに使います。</p> <p>「あが」ちゃん の給食家</p>		<p>元気に体を動かすためには、お米に体の調子を整えて、活動のすべりに使います。</p> <p>「みゆ」ちゃん の給食家</p>		<p>9月29日は十五夜です</p> <p>昔から、十五夜の日には『月見団子』をお供える文化があります。十五夜の時期はお米の収穫時期になるので、無事にお米を収穫できた感謝を表しています。</p>		<p>1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳 みそ汁 赤 とうふ 緑 なめこ</p> <p>からあげ 各2コ</p> <p>黄 てんぷん 米粉 さとう 小麦粉 油 赤 とう肉 卵白 緑 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 白ごま 赤 ハム 緑 きゅうり にんじん コーン</p>																													
<p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>489kcal</td> <td>19.7g</td> <td>17.7g</td> <td>324mg</td> <td>3.5mg</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>630kcal</td> <td>24.8g</td> <td>21.4g</td> <td>378mg</td> <td>4.6mg</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>783kcal</td> <td>29.9g</td> <td>24.5g</td> <td>411mg</td> <td>5.6mg</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	幼稚園	489kcal	19.7g	17.7g	324mg	3.5mg	1.7g	小学校	630kcal	24.8g	21.4g	378mg	4.6mg	2.2g	中学校	783kcal	29.9g	24.5g	411mg	5.6mg	2.8g	<p>4</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>黄 油揚げ 赤 とうふ 緑 小松菜</p> <p>肉じゃが</p> <p>黄 じゃがいも さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく</p> <p>甘酢あえ</p> <p>黄 さとう 赤 ツナ 緑 キャベツ きゅうり にんじん</p>		<p>5</p> <p>ナン</p> <p>黄 ナン 赤 牛乳</p> <p>キーマカレー</p> <p>赤 ぶた肉 大豆 トマトピューレ 脱脂粉乳 緑 玉ねぎ にんじん</p> <p>いろいろシシュウマイ</p> <p>幼稚園・低学年・中学校 各2コ 高学年・中学校 各3コ</p> <p>黄 てんぷん 小麦 赤 ぶた肉 魚肉 とうふ</p> <p>緑 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 脱脂粉乳 全粉乳 セラチン 寒天</p>		<p>6</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p>いしかり汁</p> <p>赤 鮭 とうふ 緑 だいこん ほうさい 長ねぎ</p> <p>メンチカツ</p> <p>黄 バン粉 てんぷん 小麦粉 油 さとう 赤 とう肉 ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>黄 さとう ごま 緑 ほうれん草 もやし にんじん</p>		<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>黄 スパゲティ オリブオイル さとう 油 赤 ぶた肉 大豆 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ にんにく</p> <p>チキンナゲット 各2コ</p> <p>黄 油 てんぷん さとう 小麦粉 赤 とう肉</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>		<p>8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p>さつま汁</p> <p>黄 さつまいも 赤 とうふ とう肉 緑 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく</p> <p>ホッケフライ</p> <p>黄 バン粉 小麦粉 油 赤 ホキ</p> <p>納豆</p> <p>赤 なっとう</p>	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量																																	
幼稚園	489kcal	19.7g	17.7g	324mg	3.5mg	1.7g																																	
小学校	630kcal	24.8g	21.4g	378mg	4.6mg	2.2g																																	
中学校	783kcal	29.9g	24.5g	411mg	5.6mg	2.8g																																	
<p>11</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p>もずくスープ</p> <p>赤 とうふ もずく たまご 緑 にんじん 長ねぎ</p> <p>チンジャオロース</p> <p>黄 さとう 油 てんぷん 赤 ぶた肉 緑 もやし たけのこ ピーマン しょうが にんにく</p> <p>じゃがいものケチャップあえ</p> <p>黄 じゃがいも 油 さとう バター</p>		<p>12</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>黄 パン 赤 牛乳</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>黄 マロニー 赤 ミートボール 緑 ほうさい にんじん 長ねぎ しめじ</p> <p>グラタン</p> <p>黄 じゃがいも 米粉 さとう 赤 おから 豆乳 緑 コーン 玉ねぎ</p> <p>カクテルフルーツゼリー</p> <p>黄 カクテルゼリー 緑 パイン もも みかん</p>		<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンバ</p> <p>黄 米 白ごま さとう 油 ごま油 赤 ぶた肉 牛乳 緑 ほうれん草 もやし にんじん ぜんまい にんにく</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 じゃがいも 油あげ 赤 ぶた肉 ひじき 緑 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが</p> <p>チーズ</p> <p>赤 チーズ</p>		<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>みそラーメン</p> <p>黄 めん 赤 ぶた肉 牛乳 緑 もやし 長ねぎ ほうれん草 にんじん コーン にんにく</p> <p>はるまき</p> <p>黄 はるまき 小麦粉 油 赤 ぶた肉 ひじき 緑 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが</p> <p>チーズ</p> <p>赤 チーズ</p>		<p>15</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p>たまごスープ</p> <p>黄 マロニー 赤 たまご とうふ 緑 ほうれん草 にんじん 長ねぎ しめじ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>黄 ごま 油 さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし にんにく しょうが キムチ</p> <p>かぼちゃの煮物</p> <p>黄 さとう 赤 かぼちゃ</p>																															
<p>18</p> <p>敬老の日</p>		<p>19</p> <p>ソフトフランスパン 牛乳</p> <p>黄 パン 赤 牛乳</p> <p>ミネストローネ</p> <p>黄 じゃがいも マカロニ さとう 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ</p> <p>チキンのチーズオープン焼き</p> <p>黄 油 バン粉 さとう 赤 とう肉 チーズ 緑 赤ピーマン パセリ</p> <p>だいがくいも</p> <p>黄 さつまいも 油 ゴマ</p>		<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>黄 米 じゃがいも 赤 ぶた肉 脱脂粉乳 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーンズピューレ トマトピューレ</p> <p>香味和え</p> <p>赤 とう肉 緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが</p>		<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>たらこスパゲティ</p> <p>黄 スパゲティ バター クリーム 油 赤 たらこ 牛乳 緑 玉ねぎ レモン</p> <p>ミートボール 各2コ</p> <p>黄 さとう 油 赤 とう肉 緑 玉ねぎ にんにく しょうが トマト</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>赤 かつお 緑 ブロッコリー</p>		<p>22</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>黄 さとう てんぷん 赤 サバ 緑 ブロッコリー</p> <p>肉豆腐</p> <p>黄 さとう 油 赤 とうふ ぶた肉 緑 にんじん こんにゃく 玉ねぎ</p>																															
<p>25</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p>すまし汁</p> <p>黄 鮭 赤 とうふ わかめ かつお 緑 えのき 長ねぎ</p> <p>ぶた肉ステーキ</p> <p>赤 ぶた肉 緑 にんにく</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 さとう 赤 とう肉 うずらの卵 こんぶ さつまいも 緑 だいこん にんじん こんにゃく</p>		<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>あげパン</p> <p>黄 パン さとう 油 赤 牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>黄 じゃがいも 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん</p> <p>アンサンブルエッグ</p> <p>黄 フライドポテト さとう てんぷん 油 赤 たまご チーズ 牛乳 ベーコン 緑 玉ねぎ</p> <p>りんご</p> <p>緑 りんご</p>		<p>27</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 たまご 緑 もやし 長ねぎ</p> <p>ハムチーズカツ</p> <p>黄 バン粉 小麦粉 油 赤 ぶた肉 チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>切干大根</p> <p>黄 ごま さとう 赤 さつまいも 緑 切干大根 にんじん こんにゃく</p>		<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>あんかけ焼きそば</p> <p>黄 めん 油 ごま油 てんぷん 赤 ぶた肉 うずらの卵 いか えび 緑 ほうさい 玉ねぎ もやし たけのこ 小松菜 にんじん しいたけ</p> <p>パオパオ</p> <p>幼稚園 各1コ 小学校・中学校 各2コ</p> <p>黄 小麦粉 てんぷん コーンスターチ 豚脂 赤 ぶた肉 ぶたレバー 大豆粉末 緑 キャベツ 長ねぎ しょうが</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>黄 さとう 赤 杏仁豆腐 緑 パイン もも みかん</p>		<p>29 お月見献立</p> <p>まいたけごはん 牛乳</p> <p>黄 米 油揚げ さとう 油 赤 とう肉 緑 まいたけ ごぼう にんじん</p> <p>いも団子汁</p> <p>黄 いももち 油揚げ 赤 とう肉 緑 にんじん だいこん ごぼう</p> <p>うさぎ型ハンバーグ</p> <p>黄 油 さとう 赤 とう肉 ぶた肉 緑 玉ねぎ にんにく しょうが</p> <p>十五夜ゼリー</p> <p>黄 ゼリー</p>																															

○保護者の皆様にご負担いただく給食費は、すべて子どもたちへの給食の食材費用に使われます。毎月の納期限までに必ず納めてください。

○給食費の納付は、納め忘れのない『口座振替』をお願いします。口座振替の手続きは、通帳と届出印を持って、町内の金融機関の窓口でお申し込みください。