



月	火	水	木	金																												
<p>16</p> <p>ソフトフランスパン 牛乳</p> <p>黄 パン 牛乳</p> <p>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</p> <p>赤 ウインナー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ</p> <p>わかどりのピカタ</p> <p>黄 パン粉 でんぷん 油 さとう 小麦粉 米粉</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 パセリ</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ビーチゼリー もも バイン みかん</p>	<p>17</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 牛乳</p> <p>赤 牛乳</p> <p>豚汁</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>赤 ぶた肉 とうふ みそ</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん こんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>黄 さとう でんぷん</p> <p>赤 さば みそ</p> <p>ほうれん草とえのきのあえもの</p> <p>黄 のり</p> <p>赤 ほうれん草 えのき</p>	<p>18</p> <p>ナポリタン 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ 油</p> <p>赤 ウインナー 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ ピーマン 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</p> <p>赤 たまご チーズ 牛乳 ベーコン</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>赤 ブロッコリー きゅうり キャベツ</p> <p>緑 にんじん コーン</p>	<p>19</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 牛乳</p> <p>赤 牛乳</p> <p>すまし汁</p> <p>黄 麩</p> <p>赤 とうふ</p> <p>わかどりのゴマteriやき</p> <p>黄 ごま さとう パン粉 油</p> <p>赤 とり肉</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 とり肉 うずらの卵 こんにやく さつまボール</p> <p>緑 だいこん にんじん こんにやく</p>																													
<p>22</p> <p>カレーライス 牛乳</p> <p>黄 米 じゃがいも サラダ油</p> <p>赤 ぶた肉 牛乳 ビーンズピューレ 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん りんごクリーム にんにく</p> <p>香味和え</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが</p>	<p>23</p> <p>あげパン 牛乳</p> <p>黄 パン 油 さとう</p> <p>赤 牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>赤 ウインナー</p> <p>緑 玉ねぎ キャベツ にんじん</p> <p>チリコンカン</p> <p>黄 さとう 油</p> <p>赤 ぶた肉 大豆</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ パセリ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>赤 ヨーグルト</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米 牛乳</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>黄 油あげ</p> <p>赤 みそ</p> <p>緑 こまつな</p> <p>肉豆腐(にくどうふ)</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 焼きとうふ ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん こんにやく</p> <p>甘酢あえ(あまずあえ)</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ツナフレーク</p> <p>緑 キャベツ きゅうり にんじん</p>	<p>25</p> <p>和風きのこスパゲッティ 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ 油</p> <p>赤 ベーコン 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ えのき しいたけ にんにく</p> <p>パオパオ</p> <p>黄 小麦粉 てんぷん コーンスターチ 豚脂</p> <p>赤 ぶた肉 ぶたレバー 大豆粉末</p> <p>緑 キャベツ 長ねぎ しょうが</p> <p>フルーツクリームあえ</p> <p>黄 クリーム さとう</p> <p>赤 ヨーグルト</p> <p>緑 もも バイン みかん パナナ</p>	<p>26</p> <p>ぶた丼 牛乳</p> <p>黄 米 ごま</p> <p>赤 ぶた肉 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ キャベツ しらす こんにやく</p> <p>みそ汁</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>赤 わかめ みそ</p> <p>緑 長ねぎ</p> <p>ナムル</p> <p>黄 ごま ごま油</p> <p>赤 こまつな にんじん もやし コーン</p>																												
<p>29</p> <p>うめごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 ごま 牛乳</p> <p>緑 うめ</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 とうふ わかめ みそ</p> <p>イカかまぼこコロケ</p> <p>黄 パン粉 てんぷん 油 さとう マヨネーズ</p> <p>赤 たら スルメイカ</p> <p>緑 玉ねぎ にんにく</p> <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ごま</p> <p>緑 ほうれん草 もやし にんじん</p>	<p>30</p> <p>ミルクパン 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 ビーンズピューレ</p> <p>緑 玉ねぎ ほうきい にんじん</p> <p>チキンのチーズオープン焼き</p> <p>黄 油 パン粉 さとう</p> <p>赤 とり肉 チーズ</p> <p>緑 赤ピーマン パセリ</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>	<p>31</p> <p>中華丼(ちゅうかどん) 牛乳</p> <p>黄 ごはん 油 てんぷん</p> <p>赤 うずらの卵 ぶた肉 牛乳</p> <p>緑 はくさい にんじん しいたけ にんにく</p> <p>たまごスープ</p> <p>黄 マロニー</p> <p>赤 たまご とうふ</p> <p>緑 ほうれん草 にんじん 長ねぎ しめじ</p> <p>フルーツあんぱん</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 杏仁豆腐</p> <p>緑 バイン みかん もも</p>	<p>森町で作られている食材・食品</p> <p>米 たまご じゃがいも きゅうり</p> <p>イカかまぼこコロケ(いなみ食品)</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>483kcal</td> <td>19.9g</td> <td>16.8g</td> <td>314mg</td> <td>2.5mg</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>624kcal</td> <td>24.9g</td> <td>20.2g</td> <td>374mg</td> <td>3.7mg</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>786kcal</td> <td>30.1g</td> <td>23.8g</td> <td>410mg</td> <td>4.5mg</td> <td>3.0g</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	483kcal	19.9g	16.8g	314mg	2.5mg	1.8g	小学校	624kcal	24.9g	20.2g	374mg	3.7mg	2.4g	中学校	786kcal	30.1g	23.8g	410mg	4.5mg	3.0g
	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	483kcal	19.9g	16.8g	314mg	2.5mg	1.8g																										
小学校	624kcal	24.9g	20.2g	374mg	3.7mg	2.4g																										
中学校	786kcal	30.1g	23.8g	410mg	4.5mg	3.0g																										

受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知って作ったり、食べたりしましょう。

おせち料理

おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があります。右側の「おせち料理のいわれ」で確認しましょう。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁立てやみそ汁立てなど、さまざまです。

七草がゆ

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな(かぶ)」「すずしろ(だいこん)」のことです。

鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁物にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。

黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。

たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。

こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

○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。