



月	火	水	木	金									
<p>月の平均栄養摂取量(予定)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>646</td> <td>25.6</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>789</td> <td>30.9</td> </tr> </table> <p>●あか(赤)：からだをつくる。 ●き(黄)：はたらく力や体温になる。 ●みどり(緑)：からだの調子をととのえる。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めん類はきのなかまです。</p>		エネルギー	たんぱく質	小	646	25.6	中	789	30.9	<p>◆◆9月の給食目標◆◆ <b>いただきます・ごちそうさまをきちんと言う。</b> ・かんしゃのきもちをこめて、あ</p> <p>『いただきます』や『ごちそうさま』の言葉は、昔から、食事をするときに使われてきたあいさつの言葉です。昔は、いただきますと言うときに、食べ物を額や頭の位置まで持ち上げて、神様や、作ってくれた人、食べ物などに対し、敬意と感謝をあらわしていたそう。みなさんは食事をするとき、なにに、誰に、感謝をしますか？</p>	<p>森町は、かぼちゃやホタテなど、おいしいものがたくさんとれますよ。9月の献立には、給食で初めて使われる『森町産くだもの』がありますが、なんだかわかりますか？ それは、13日のブルーベリーです。さわら地区の道の駅にある「物産館運営振興会」のご協力があり、森町産ブルーベリーを9月の給食で使えることになりました。ブルーベリーは、目により栄養がたっぷり入った果物です。森町でとれたブルーベリーを味わって食べましょう。</p>	<p>1 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>きのこのシチュー 赤 とり肉・牛乳 黄 バター・油 緑 にんじん・玉ねぎ・ぶなしめじ・マッシュルーム・ほうれん草</p> <p>こうやどうぶのフライ 赤 こうやどうぶ 黄 こむぎこ・でんぶ</p> <p>かいそうサラダ 赤 かいそう・かにかま 緑 キャベツ・きゅうり</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>すいとんのみそしる 黄 すいとん 緑 だいこんなっば・にんじん・ほししいたけ・ごぼう</p> <p>しろみざかなのフライ 赤 ホキ 黄 こむぎこ・油 緑 やまいも</p> <p>こうみあえ 赤 とり肉 黄 長ねぎ 緑 ほうれん草・しょうが</p>
	エネルギー	たんぱく質											
小	646	25.6											
中	789	30.9											
<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとえのきのみそしる 赤 とうふ 緑 えのき・長ねぎ</p> <p>メンチカツ 赤 とり肉・ぶた肉 黄 油 緑 キャベツ・玉ねぎ</p> <p>ふくめに 赤 天かま 黄 油 緑 だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・いんげん</p>	<p>6 せわりコッペパン・牛乳</p> <p>やさいスープ 黄 ジャがいも 緑 もやし・にんじん・キャベツ・こまつな</p> <p>ウインナーのカレーソースに 赤 ウインナー・ベーコン 黄 バター・油 緑 玉ねぎ・トマト・にんにく</p> <p>ミニトマト 緑</p> <p>スティックチーズ 赤</p>	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる 赤 ぶたにく・とうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこんにゃく・ごぼう・だいこん・長ねぎ</p> <p>さばのみそに 赤 さば</p> <p>おかかあえ 赤 かつおぶし 緑 ほうれん草・にんじん・もやし</p>	<p>8 スパゲティミートソース・牛乳</p> <p>赤 ぶたひき肉・だいす 黄 スパゲティ・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・トマト・りんご・ローリエ</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ 黄 ごま 緑 ブロッコリー・コーン・きゅうり・キャベツ</p> <p>ヨーグルト 赤</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>ふとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 ふ</p> <p>しょうがいため 赤 ぶた肉 黄 油 緑 玉ねぎ・つきこんにゃく</p> <p>ナムル 黄 ごま・ごま油 緑 もやし・にら・人参</p> <p>なし 緑 なしは旬の食材</p>									
<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 だいこん</p> <p>ごもくきんぴら 赤 とり肉・天かま 黄 油・ごま 緑 ごぼう・人参・つきこんにゃく</p> <p>なっとう 赤</p>	<p>13 ソフトフランスパン・ピーナツバター・牛乳</p> <p>ポトフ 赤 ウインナー 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・キャベツ</p> <p>アンサンブルエッグ 赤 たまご・牛乳・ベーコン・チーズ 黄 でんぶ・油 緑 玉ねぎ</p> <p>ブルーベリーヨーグルトあえ 赤 ヨーグルト 緑 ブルーベリー・おうとう・バナナ</p> <p>ブルーベリーは森町産</p>	<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃのみそしる 緑 かぼちゃ・長ねぎ</p> <p>さけのしおやき 赤 さけ</p> <p>にもの 赤 つと 緑 だいこん・にんじん・たけのこ・さやいんげん</p> <p>のりのつくだに 赤 かぼちゃは森町産</p>	<p>15 まめばん・牛乳</p> <p>ちゅうかスープ 赤 つと 黄 はるさめ・ごま・ごま油 緑 にんじん・長ねぎ・めんま</p> <p>コロケ(カレーふうみ) 黄 ジャがいも・油・こむぎこ 緑 玉ねぎ・にんじん</p> <p>ブロッコリーのいためもの 赤 ウインナー 黄 マヨネーズ 緑 ブロッコリー</p> <p>おつきみゼリー 今日は十五夜です </p>	<p>16 ごはん・ふりかけ・牛乳</p> <p>はちはいじる 赤 とうふ 黄 でんぶ 緑 長ねぎ・ほししいたけ</p> <p>あげしゅうまい 赤 とり肉 黄 こむぎこ・油 緑 玉ねぎ</p> <p>しらすあえ 赤 しらすぼし 緑 はくさい・ほうれん草</p>									
<p>けいろうの日</p> <p>いつもありがとう </p>	<p>20 コッペパン・牛乳</p> <p>ミルクスープ 赤 ベーコン・牛乳・とうにゅう 黄 ジャがいも・クリームチーズ・玉ねぎ・ほししいたけ・マッシュルーム 緑</p> <p>スコッチエッグ+ケチャップ 赤 たまご・ぶた肉 黄 油・パンこ 緑 玉ねぎ</p> <p>ひじきのサラダ 赤 ちくわ・ひじき 黄 マヨネーズ 緑 キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん</p>	<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>いもにじる 赤 ぶた肉 黄 さといも 緑 にんじん・長ねぎ・ごぼう・こんにゃく・ぶなしめじ</p> <p>さんまのおかか 赤 さんま・おかか</p> <p>きくのはなあえ 緑 ほうれん草・きく・にんじん</p> <p>いもにじるは山形県の郷土料理です。</p>	<p>しゅうぶんの日 </p>	<p>23 カレーライス・牛乳</p> <p>赤 牛乳・とう乳・クリームチーズ・ぶた肉 黄 こめ・ジャがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく</p> <p>フレンチサラダ 緑 みかん・きゅうり・キャベツ</p> <p>きゅうにゅうプリン 赤 牛乳</p>									
<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>ふのりのみそしる 赤 とうふ・ふのり</p> <p>フヨーハイ 赤 たまご・かに・のり 黄 ごま油・でんぶ 緑 玉ねぎ</p> <p>ラムソテー 赤 ラム 黄 油 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・つきこんにゃく</p>	<p>27 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>コーンポタージュ 赤 牛乳 緑 玉ねぎ・コーン</p> <p>ハンバーグ(あんかけ) 赤 とり肉・ぶた肉 黄 でんぶ 緑 えだまめ・えのきだけ・にんじん</p> <p>さんしょくソテー 赤 ベーコン 黄 油 緑 にんじん・グリーンピース</p>	<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>きのこじる 赤 とうふ 黄 でんぶ 緑 えのきだけ・ぶなしめじ・長ねぎ・ほししいたけ・こまつな</p> <p>すぶた 赤 ぶた肉 黄 油・でんぶ 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・ほししいたけ・しょうが</p> <p>パイ 緑</p>	<p>あきやすみ </p> <p>◆森町のきりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よいて◆ ○米(森町・北海道産) ○かぼちゃ(森町産) ○きゅうり(七飯・北斗産) ○こら(知内・八雲産) ○はくさい(七飯・北斗・伊達産) ○ほうれん草(七飯・北斗産) ○ブルーベリー(森町産) ※気候の関係で、変わることもあります。</p> <p>●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。</p>										

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり1,520円・中学生で1,600円森町より子育て支援策として、助成されております。

また、学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってすべてまかなわれています。必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力よろしくお願いします。