



月		火		水		木		金																																														
<p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質 (グラム)</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>630</td> <td>27.5</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>775</td> <td>33.6</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</p>			エネルギー	たんぱく質 (グラム)	小	630	27.5	中	775	33.6	<p>◆◆12月の給食目標◆◆ 栄養のバランスを考えて食べよう。 ・野菜をたくさん食べましょう。 ・牛乳や乳製品、小魚などをとり、丈夫な骨をつくりましょう。</p> <p>しっかりと食べてかぜを予防しましょう</p> <p>寒くなり、体調をこわしやすい時期です。野菜や果物などをしっかりと食べて、風邪や病気に負けない体づくりをしましょう。</p> 		<p>1 豆パン・牛乳</p> <p>ミートボールとはくさいのスープ 赤 ミートボール 緑 はくさい・ほうれん草・にんじん・ほししいたけ・はるさめ・しなちく</p> <p>フライミックス 黄 ジャがいも・油 緑 かぼちゃ</p> <p>アイスパン 緑</p> <p>めんの日ですが、町内小学校でセレクト給食のため、調理作業の都合上パンに変更します。代わりに、めんは13日(火)に出ます。</p>		<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>もやしとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 もやし</p> <p>ラム肉のソテー 赤 ラム肉 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・つきこんにゃく</p> <p>りんご 黄</p>		<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとわかめのみそしる 赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>さばのみそに 赤 さば</p> <p>うまに 赤 てんかま 緑 だいこん・にんじん・こんにゃく・たけのこ・いんげん・ごぼう</p>		<p>6 ナン・牛乳</p> <p>やさいのスープカレー 黄 ジャがいも・バター 緑 かぼちゃ・玉ねぎ・なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく</p> <p>チキンナゲット(2こ) 赤 とり肉 黄 こむぎこ・油</p> <p>ヨーグルト 赤</p>		<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>まりふのみそしる 赤 まりふ・長ねぎ</p> <p>さけチーズかつ 赤 さけ・チーズ 黄 こむぎこ・油</p> <p>たまごとじ 赤 たまご・とり肉・花ちくわ 黄 油・でんぷん 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ほうれん草・ほししいたけ・しらたき</p>		<p>8 こくとうパン・牛乳</p> <p>ワントンスープ 赤 つと 黄 わんだん 緑 たけのこ・ほししいたけ・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>はるまき 赤 ぶた肉 黄 油・こむぎこ 緑 キャベツ・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ</p> <p>クリームコンフェ 赤 たまご・牛乳 黄 こむぎこ・でんぷん</p> <p>めんの日ですが、町内小学校でセレクト給食のため、調理作業の都合上パンに変更します。代わりに、めんは20日(火)に出ます。</p>		<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんごじる 赤 とり肉・つと 黄 いももち 緑 ほうれん草・にんじん・はくさい・ほししいたけ</p> <p>しゅうまい(ひとり2個) 赤 えび 黄 こむぎこ</p> <p>ちくわとひじきのサラダ 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>ふりかけ(さけ)</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>アンサンプルエッグ 赤 たまご・牛乳・ベーコン・チーズ 黄 でんぷん・油 緑 玉ねぎ</p> <p>マーボーどうふ 赤 とうふ・ひき肉 黄 ごま油・油 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ</p>		<p>13 きつねうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・つと 黄 うどん 緑 長ねぎ・ほうれん草・さんさい・にんじん</p> <p>きつねもち 赤 油あげ 黄 もち</p> <p>バナナ 緑</p>		<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>さけなべふうに 赤 さけ・やきどうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・だいこん・はくさい・つきこんにゃく・長ねぎ</p> <p>いかのフライ 赤 いか・あおのり 黄 こむぎこ・パンこ</p> <p>おかかあえ 赤 かつおぶし 緑 にんじん・ほうれん草</p>		<p>15 みそラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・めんま・にんにく</p> <p>ぎょうざ(ひとり2こ) 赤 とり肉 黄 こむぎこ・ごま油 緑 キャベツ・にら・玉ねぎ</p> <p>フルーツしらたま 赤 みかん・パイナップル・おうとう・キウイ 黄 しらたま</p>		<p>16 ハヤシライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース</p> <p>かいそうサラダ 赤 わかめ・かいそう・かにかまぼこ 緑 キャベツ・きゅうり</p> <p>かぼちゃプリン 赤 牛乳・たまご 緑 かぼちゃ</p>		<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる 赤 ぶた肉・とうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・だいこん</p> <p>ししゃものからあげ 赤 ししゃも 黄 油 ほうれん草ときのこのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのき</p>		<p>20 さんかいうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・油あげ・つと・わかめ 黄 うどん 緑 さんさい・しめじ・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>ちくわのいそべてん 赤 ちくわ</p> <p>シュリンプアーモンド 赤 えび 黄 アーモンド</p>		<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとえのきのみそしる 赤 とうふ 緑 えのきだけ・長ねぎ</p> <p>さんまのオレンジに 赤 さんま 黄 マーメイド</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ 赤 ツナ・かつおぶし 緑 キャベツ・きゅうり・レモン</p>		<p>22 ちゃんぽんラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん・ごま油 緑 もやし・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・きくらげ</p> <p>肉まん</p> <p>キウイフルーツ 緑</p>		<p>23 天皇誕生日</p> 		<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>ジャがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>あつやきたまご はっぼうさい 赤 ぶた肉・つと・うすら卵 緑 はくさい・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・もやし・ほししいたけ</p>		<p>冬休み</p> 		<p>◆森町きりん(おしまひやまかんない)でとれる食材の活用よてい◆ ○米(森町・北海道産) ○キャベツ ○大根 ○長ねぎ ○もやし</p> <p>※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。</p>		 <p>自分の好きなものだけの食生活を続けていると、栄養素のバランスがくずれることとなります。6つの基礎食品群からかたよりにく、できるだけ多くの種類の食品を選べると、栄養素のバランスがとれるようになります。</p>	
	エネルギー	たんぱく質 (グラム)																																																				
小	630	27.5																																																				
中	775	33.6																																																				
<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとわかめのみそしる 赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>さばのみそに 赤 さば</p> <p>うまに 赤 てんかま 緑 だいこん・にんじん・こんにゃく・たけのこ・いんげん・ごぼう</p>		<p>6 ナン・牛乳</p> <p>やさいのスープカレー 黄 ジャがいも・バター 緑 かぼちゃ・玉ねぎ・なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく</p> <p>チキンナゲット(2こ) 赤 とり肉 黄 こむぎこ・油</p> <p>ヨーグルト 赤</p>		<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>まりふのみそしる 赤 まりふ・長ねぎ</p> <p>さけチーズかつ 赤 さけ・チーズ 黄 こむぎこ・油</p> <p>たまごとじ 赤 たまご・とり肉・花ちくわ 黄 油・でんぷん 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ほうれん草・ほししいたけ・しらたき</p>		<p>8 こくとうパン・牛乳</p> <p>ワントンスープ 赤 つと 黄 わんだん 緑 たけのこ・ほししいたけ・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>はるまき 赤 ぶた肉 黄 油・こむぎこ 緑 キャベツ・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ</p> <p>クリームコンフェ 赤 たまご・牛乳 黄 こむぎこ・でんぷん</p> <p>めんの日ですが、町内小学校でセレクト給食のため、調理作業の都合上パンに変更します。代わりに、めんは20日(火)に出ます。</p>		<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんごじる 赤 とり肉・つと 黄 いももち 緑 ほうれん草・にんじん・はくさい・ほししいたけ</p> <p>しゅうまい(ひとり2個) 赤 えび 黄 こむぎこ</p> <p>ちくわとひじきのサラダ 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>ふりかけ(さけ)</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>アンサンプルエッグ 赤 たまご・牛乳・ベーコン・チーズ 黄 でんぷん・油 緑 玉ねぎ</p> <p>マーボーどうふ 赤 とうふ・ひき肉 黄 ごま油・油 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ</p>		<p>13 きつねうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・つと 黄 うどん 緑 長ねぎ・ほうれん草・さんさい・にんじん</p> <p>きつねもち 赤 油あげ 黄 もち</p> <p>バナナ 緑</p>		<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>さけなべふうに 赤 さけ・やきどうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・だいこん・はくさい・つきこんにゃく・長ねぎ</p> <p>いかのフライ 赤 いか・あおのり 黄 こむぎこ・パンこ</p> <p>おかかあえ 赤 かつおぶし 緑 にんじん・ほうれん草</p>		<p>15 みそラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・めんま・にんにく</p> <p>ぎょうざ(ひとり2こ) 赤 とり肉 黄 こむぎこ・ごま油 緑 キャベツ・にら・玉ねぎ</p> <p>フルーツしらたま 赤 みかん・パイナップル・おうとう・キウイ 黄 しらたま</p>		<p>16 ハヤシライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース</p> <p>かいそうサラダ 赤 わかめ・かいそう・かにかまぼこ 緑 キャベツ・きゅうり</p> <p>かぼちゃプリン 赤 牛乳・たまご 緑 かぼちゃ</p>		<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる 赤 ぶた肉・とうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・だいこん</p> <p>ししゃものからあげ 赤 ししゃも 黄 油 ほうれん草ときのこのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのき</p>		<p>20 さんかいうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・油あげ・つと・わかめ 黄 うどん 緑 さんさい・しめじ・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>ちくわのいそべてん 赤 ちくわ</p> <p>シュリンプアーモンド 赤 えび 黄 アーモンド</p>		<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとえのきのみそしる 赤 とうふ 緑 えのきだけ・長ねぎ</p> <p>さんまのオレンジに 赤 さんま 黄 マーメイド</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ 赤 ツナ・かつおぶし 緑 キャベツ・きゅうり・レモン</p>		<p>22 ちゃんぽんラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん・ごま油 緑 もやし・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・きくらげ</p> <p>肉まん</p> <p>キウイフルーツ 緑</p>		<p>23 天皇誕生日</p> 		<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>ジャがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>あつやきたまご はっぼうさい 赤 ぶた肉・つと・うすら卵 緑 はくさい・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・もやし・ほししいたけ</p>		<p>冬休み</p> 		<p>◆森町きりん(おしまひやまかんない)でとれる食材の活用よてい◆ ○米(森町・北海道産) ○キャベツ ○大根 ○長ねぎ ○もやし</p> <p>※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。</p>		 <p>自分の好きなものだけの食生活を続けていると、栄養素のバランスがくずれることとなります。6つの基礎食品群からかたよりにく、できるだけ多くの種類の食品を選べると、栄養素のバランスがとれるようになります。</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>アンサンプルエッグ 赤 たまご・牛乳・ベーコン・チーズ 黄 でんぷん・油 緑 玉ねぎ</p> <p>マーボーどうふ 赤 とうふ・ひき肉 黄 ごま油・油 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ</p>		<p>13 きつねうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・つと 黄 うどん 緑 長ねぎ・ほうれん草・さんさい・にんじん</p> <p>きつねもち 赤 油あげ 黄 もち</p> <p>バナナ 緑</p>		<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>さけなべふうに 赤 さけ・やきどうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・だいこん・はくさい・つきこんにゃく・長ねぎ</p> <p>いかのフライ 赤 いか・あおのり 黄 こむぎこ・パンこ</p> <p>おかかあえ 赤 かつおぶし 緑 にんじん・ほうれん草</p>		<p>15 みそラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・めんま・にんにく</p> <p>ぎょうざ(ひとり2こ) 赤 とり肉 黄 こむぎこ・ごま油 緑 キャベツ・にら・玉ねぎ</p> <p>フルーツしらたま 赤 みかん・パイナップル・おうとう・キウイ 黄 しらたま</p>		<p>16 ハヤシライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース</p> <p>かいそうサラダ 赤 わかめ・かいそう・かにかまぼこ 緑 キャベツ・きゅうり</p> <p>かぼちゃプリン 赤 牛乳・たまご 緑 かぼちゃ</p>		<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる 赤 ぶた肉・とうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・だいこん</p> <p>ししゃものからあげ 赤 ししゃも 黄 油 ほうれん草ときのこのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのき</p>		<p>20 さんかいうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・油あげ・つと・わかめ 黄 うどん 緑 さんさい・しめじ・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>ちくわのいそべてん 赤 ちくわ</p> <p>シュリンプアーモンド 赤 えび 黄 アーモンド</p>		<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとえのきのみそしる 赤 とうふ 緑 えのきだけ・長ねぎ</p> <p>さんまのオレンジに 赤 さんま 黄 マーメイド</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ 赤 ツナ・かつおぶし 緑 キャベツ・きゅうり・レモン</p>		<p>22 ちゃんぽんラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん・ごま油 緑 もやし・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・きくらげ</p> <p>肉まん</p> <p>キウイフルーツ 緑</p>		<p>23 天皇誕生日</p> 		<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>ジャがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>あつやきたまご はっぼうさい 赤 ぶた肉・つと・うすら卵 緑 はくさい・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・もやし・ほししいたけ</p>		<p>冬休み</p> 		<p>◆森町きりん(おしまひやまかんない)でとれる食材の活用よてい◆ ○米(森町・北海道産) ○キャベツ ○大根 ○長ねぎ ○もやし</p> <p>※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。</p>		 <p>自分の好きなものだけの食生活を続けていると、栄養素のバランスがくずれることとなります。6つの基礎食品群からかたよりにく、できるだけ多くの種類の食品を選べると、栄養素のバランスがとれるようになります。</p>																												
<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる 赤 ぶた肉・とうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・ごぼう・だいこん</p> <p>ししゃものからあげ 赤 ししゃも 黄 油 ほうれん草ときのこのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのき</p>		<p>20 さんかいうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・油あげ・つと・わかめ 黄 うどん 緑 さんさい・しめじ・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>ちくわのいそべてん 赤 ちくわ</p> <p>シュリンプアーモンド 赤 えび 黄 アーモンド</p>		<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとえのきのみそしる 赤 とうふ 緑 えのきだけ・長ねぎ</p> <p>さんまのオレンジに 赤 さんま 黄 マーメイド</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ 赤 ツナ・かつおぶし 緑 キャベツ・きゅうり・レモン</p>		<p>22 ちゃんぽんラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん・ごま油 緑 もやし・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・きくらげ</p> <p>肉まん</p> <p>キウイフルーツ 緑</p>		<p>23 天皇誕生日</p> 		<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>ジャがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>あつやきたまご はっぼうさい 赤 ぶた肉・つと・うすら卵 緑 はくさい・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・もやし・ほししいたけ</p>		<p>冬休み</p> 		<p>◆森町きりん(おしまひやまかんない)でとれる食材の活用よてい◆ ○米(森町・北海道産) ○キャベツ ○大根 ○長ねぎ ○もやし</p> <p>※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。</p>		 <p>自分の好きなものだけの食生活を続けていると、栄養素のバランスがくずれることとなります。6つの基礎食品群からかたよりにく、できるだけ多くの種類の食品を選べると、栄養素のバランスがとれるようになります。</p>																																						
<p>26 ごはん・牛乳</p> <p>ジャがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>あつやきたまご はっぼうさい 赤 ぶた肉・つと・うすら卵 緑 はくさい・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・もやし・ほししいたけ</p>		<p>冬休み</p> 		<p>◆森町きりん(おしまひやまかんない)でとれる食材の活用よてい◆ ○米(森町・北海道産) ○キャベツ ○大根 ○長ねぎ ○もやし</p> <p>※食材の都合により、一部変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。</p>		 <p>自分の好きなものだけの食生活を続けていると、栄養素のバランスがくずれることとなります。6つの基礎食品群からかたよりにく、できるだけ多くの種類の食品を選べると、栄養素のバランスがとれるようになります。</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いたします。