



月	火	水	木	金									
<p>◆◆11月の給食目標◆◆ 食材の旬や食文化を知ろう。</p> <p>・食べものの旬を感じながら食事をしましょう。</p> <p>11月7日は立冬の日。こよみの上では冬が始まる日です。秋から冬へと、季節がまたひとつ進みますね。やさしくだものなどでビタミンをしっかりととり、かぜを予防しましょう。</p>	<p>月の平均栄養摂取量（予定）</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー (キロカロリー)</th> <th>たんぱく質</th> </tr> <tr> <td>小</td> <td>669</td> <td>25.8</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>816</td> <td>30.6</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、めん類はきいろのなかまです。</p>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質	小	669	25.8	中	816	30.6	<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>キャベツとあげのみそしる 赤 油あげ 黄 キャベツ 緑</p> <p>とり肉とカシューナッツのいためもの 赤 とり肉 黄 でんぷん・油・カシューナッツ 緑 たけのこ・ピーマン・しょうが・玉ねぎ</p> <p>パイナップル 緑 パイナップル</p>	<p>2 塩ラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・ほうれん草・長ねぎ・めんま・しょうが</p> <p>ゆでたまご 赤 たまご</p> <p>ととやき</p>	<p>文化の日</p>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質											
小	669	25.8											
中	816	30.6											
<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ</p> <p>マーボー豆腐 赤 ぶたひき肉・豆腐 黄 油 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく</p> <p>はるまき 赤 ぶた肉 黄 油・こむぎこ</p>	<p>7 コッペパン+ジャム・牛乳</p> <p>キャベツとたまごのスープ 赤 たまご 緑 キャベツ・にんじん・さやえんどう・ほししいたけ</p> <p>かみかみタコメンチ 赤 たら・たこ 黄 でんぷん・パンこ・こむぎこ・油 緑 キャベツ・しょうが</p> <p>さつまいもとりんごのかさね煮 黄 バター・さつまいも 緑 りんご・レーズン</p> <p>濁川小セレクト給食</p>	<p>8 まいたけごはん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・油あげ 黄 油 緑 まいたけ・ごぼう・にんじん</p> <p>わかめと長ねぎのみそしる 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>いわしのおろしに 赤 いわし</p> <p>もやしのごまあえ 黄 ごま 緑 もやし・コーン</p>	<p>9 カレーうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・花ちくわ 黄 うどん・油・でんぷん 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ</p> <p>しゅうまい 赤 ぶた肉 黄 こむぎこ</p> <p>フルーツゼリーあえ 黄 ゼリー 緑 みかん・おうとう</p>	<p>10 ごはん・牛乳</p> <p>ふのりのみそしる 赤 ふのり 緑 長ねぎ</p> <p>ぶた肉のしょうがやき 赤 ぶた肉 緑 しょうが</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・さやいんげん</p>									
<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>ごもくすいとんじる（みそ味） 赤 とり肉 黄 すいとん 緑 にんじん・だいこん・ほししいたけ</p> <p>天ぷら（さつまいも・いか）十たれ 赤 いか 黄 さつまいも・こむぎこ・油</p> <p>ひじきいため 赤 ひじき・天かま 黄 油・じゃがいも 緑 にんじん・ごぼう・さやいんげん・つきこんにゃく</p>	<p>14 あげパン・牛乳</p> <p>じゃがいものスープ 赤 うすらの卵・ベーコン 黄 じゃがいも 緑 にんじん・玉ねぎ</p> <p>ポイルドソーセージ+パックケチャップ 赤 ウィンナー 黄 油</p> <p>はるさめサラダ 赤 ハム 黄 ごま 緑 きゅうり・にんじん・コーン・はるさめ</p>	<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>はくさいとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 はくさい</p> <p>えびカツ 赤 えび</p> <p>とり肉とごぼうのきんぴら 赤 とり肉 黄 油・ごま 緑 ごぼう・にんじん・つきこんにゃく</p>	<p>16 あんかけちゃんぽんめん・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・キャベツ・にんじん・ほうれん草・きくらげ</p> <p>あんまん 黄 こむぎこ・あずき</p> <p>うんしゅうみかんゼリー</p>	<p>17 ごはん・牛乳</p> <p>すきやきふうじ 赤 ぶた肉・やき豆腐・花ちくわ 緑 玉ねぎ・しらたき・ほうれん草・はくさい</p> <p>さけのしおやき 赤 さけ</p> <p>きゅうりのなんばんあえ 緑 きゅうり・とうがらし</p>									
<p>20 ごはん+あじつかけのり・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごじる 赤 とり肉・つと 黄 かぼちゃだんご 緑 はくさい・にんじん・ほうれん草・ほししいたけ</p> <p>まだらのフライ+パックスソース 赤 たら</p> <p>ツナサラダ 赤 ツナ 緑 にんじん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・りんご</p>	<p>21 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>コーンポタージュ 赤 牛乳・クリームチーズ 黄 バター 緑 玉ねぎ・コーン</p> <p>ハムチーズサンド 赤 ハム 黄 こむぎこ・油</p> <p>やさしいピーフン 赤 ぶた肉 黄 ピーフン・ごま油 緑 キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・にんにく・しょうが</p> <p>鷺ノ木小5,6年セレクト給食</p>	<p>22 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>さばのみそに 赤 さば</p> <p>いりどり 赤 とり肉・ちくわ 黄 油 緑 こんにゃく・さやいんげん・にんじん・だいこん・たけのこ・ごぼう・しょうが</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>いつもありがとう</p>	<p>24 カレーライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・クリームチーズ・牛乳・とう乳 黄 こめ・じゃがいも・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく</p> <p>はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい</p> <p>カスタードプリン</p>									
<p>27 ごはん+ふりかけ・牛乳</p> <p>だいこんとなめこのみそしる 赤 油あげ 緑 だいこん・なめこ</p> <p>わかどりのごまてりやき 赤 とり肉 黄 ごま</p> <p>やさいのうまに 赤 天かま・つと 緑 だいこん・にんじん・たけのこ・ごぼう・さやいんげん</p>	<p>28 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 ぶなしめじ・長ねぎ・さんさい・ほうれん草</p> <p>みかん 緑</p> <p>さつまパイ 黄 さつまいも・こむぎこ・油</p>	<p>29 ごはん・牛乳</p> <p>おでん+たいみそ 赤 うすらのたまご・さつまボール・こんにゃく 黄 じゃがいも 緑 にんじん・だいこん・こんにゃく</p> <p>なっとう 赤</p> <p>こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p>	<p>30 コッペパン・牛乳</p> <p>わんたんスープ 赤 つと 黄 わんたん 緑 めんま・ほししいたけ・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>ぎょにくソーセージかつ 赤 ぎょにくソーセージ 黄 油・こむぎこ・パンこ</p> <p>マッシュポテト 黄 じゃがいも・バター</p> <p>さわら小5年セレクト給食</p>	<p>◆森町のきんりん（おしまひやま管内）でとれる食材の活用よてい◆ ○米（森町・北海道産） ○長ねぎ ○りんご ※気候の関係で、変わることもあ</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> <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28日（火）に出ます。</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します。