


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</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>680</td> <td>26.6</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>835</td> <td>32.1</td> </tr> </table> <p>赤:おもに体をつくるもと 黄:おもにエネルギーのもとになるはたらき 緑:おもに体の調子をどとのえるはたらき。</p> <p>・牛乳は赤のなかまです。 ・ごはん、パン、めん類は黄色のなかまです。</p>		エネルギー	たんぱく質	小	680	26.6	中	835	32.1	<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>赤・黄・緑の食品を バランスよくとりましょう!</p>  			<p>1 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・つきこんにやく</p> <p>りんご 緑</p>
	エネルギー	たんぱく質											
小	680	26.6											
中	835	32.1											

<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>おふのみそしる 黄 ふ 緑 長ねぎ</p> <p>さんまのしょうがに 赤 さんま</p> <p>ちくぜんに 赤 とり肉・つと</p> <p>だけのこと・にんじん・だいこん・こんにやく・さやえんどう・ごぼう・ほししいたけ</p>	<p>5 コッパン・牛乳</p> <p>とりだんごとはるさめのスープ 赤 とりだんご 黄 はるさめ 緑 キャベツ・にんじん・だいこん</p> <p>たまごまきウインナー 赤 たまご・ウインナー</p> <p>だいがくも 黄 さつまいも・ごま</p> <p>さわら小6年セレクト給食</p>	<p>6 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>さばのしおやき 赤 さば</p> <p>だいずとひじきのごもくに 赤 とり肉・だいず・天かま・ひじき 緑 だいこん・にんじん・しらたき・ごぼう・いんげん</p>	<p>7 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</p> <p>ひじきいりぎょうざ(2こ) 赤 とり肉・ひじき 黄 でんぷん・こむぎこ 緑 キャベツ・玉ねぎ・にら</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ 赤 おかか 緑 ブロッコリー</p>	<p>8 ほたてごはん・牛乳</p> <p>赤 ほたて・油あげ 緑 にんじん・ごぼう・えだまめ</p> <p>わかめのみそしる 赤 わかめ 黄 じゃがいも 緑 長ねぎ</p> <p>みそ味にくだんご(小1こ・中2こ) 赤 とり肉・ぶた肉 黄 パンこ・でんぷん・ごま 緑 玉ねぎ・しょうが・りんご</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ 赤 ツナ・おかか 緑 キャベツ・きゅうり・レモン</p>
--	--	--	--	--

<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそしる 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>なっとう 赤 なっとう</p> <p>ぶた肉とはるさめのいためもの 赤 ぶた肉 黄 はるさめ 緑 にんじん・キャベツ・さやいんげん・だけのこと</p> <p>ひとくちゼリー(アセロラ)</p>	<p>12 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>かぼちゃのポタージュ 赤 牛乳・クリームチーズ 黄 バター 赤 かぼちゃ・玉ねぎ</p> <p>クリスピーチキン 赤 とり肉</p> <p>3色ソテー 赤 ハム 黄 バター 緑 にんじん・グリーンピース・コーン</p> <p>森小6年セレクト給食</p>	<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>さけなべふうに 赤 さけ・やきどうふ 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・だいこん・はくさい・つきこんにやく・長ねぎ</p> <p>やきかまチーズ 赤 ちくわ・チーズ</p> <p>おひたし 緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p> <p>森小5年セレクト給食</p>	<p>14 バーガーパン・牛乳</p> <p>えびボールとだいこんのスープ 赤 えびボール 緑 だいこん・ほうれん草・にんじん・ほししいたけ</p> <p>しろみさかなのフライ+たるたるソース 赤 ホキ 黄 こむぎこ・油</p> <p>スライスチーズ 赤</p> <p>森小5年セレクト給食</p>	<p>15 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>かいそうサラダ 赤 かいそう・かにかま 緑 キャベツ・コーン・きゅうり</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>ファイターズ森町応援大使ご当地給食</p>
--	---	--	---	---

<p>18 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>はっぼうさい 赤 ぶた肉・つと・うすらたまご 黄 はくさい・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・もやし・ほししいたけ 緑</p> <p>コロケ 赤 ぶた肉 黄 じゃがいも</p>	<p>19 なめこうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・つと・油あげ 黄 うどん 緑 なめこ・さんさい・長ねぎ・ほうれん草</p> <p>ちくわのいそべ天 赤 ちくわ 黄 こむぎこ・油</p> <p>みかん 緑</p>	<p>20 ごはん・牛乳</p> <p>ビーフシチュー(はこだて大沼牛) 赤 牛肉 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム</p> <p>オムレツ 赤 たまご 黄</p> <p>フレンチサラダ(パイン) 緑 キャベツ・パイン</p> <p>はこだて大沼牛使用 </p>	<p>21 とんこつラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 玉ねぎ・もやし・はくさい・にんじん・ほうれん草・きくらげ</p> <p>チヂミ(小2こ・中3こ) 赤 いか・たまご 黄 ごま油・こむぎこ 緑 にら・玉ねぎ・にんじん</p> <p>ヨーグルト 赤</p>	<p>22 わかめごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる 赤 ぶた肉・とうふ 黄 じゃがいも 緑 だいこん・玉ねぎ・にんじん・こんにやく・ごぼう</p> <p>ハムエッグ 赤 ハム・たまご</p> <p>アーモンドあえ 赤 ちくわ 黄 アーモンド 緑 キャベツ・ほうれん草</p>
---	--	--	--	---


冬休み



◆森町きんりん(おしまひやまかない)でとれる食材の活用よてい◆
○米(森町・北海道産)
○ほたて
○牛肉
○キャベツ
○大根
○長ねぎ
○もやし

※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。

冬至



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、着からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど)にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重要な野菜だったと思われています。

※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。