

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆◆12月の給食目標◆◆  
**栄養バランスを考えて食べましょう。**  
 ・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。

月の平均栄養摂取量（予定）

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
幼	472	18.4
小	653	25.4
中	828	31.1



★森町きんりん  
 （おしまひやまかんない）  
 でとれる食材の活用よてい★  
 ○米（森町産）  
 ○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。



黄・赤・緑の食品を  
 バランスよくとりましょ

<p>3 わかめごはん・牛乳</p> <p>黄 小麦粉・ゴマ 赤 わかめ</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ 緑 なめこ・だいこん</p> <p>あつやきたまご</p> <p>赤 たまご</p> <p>肉じゃが</p> <p>黄 ジャガイモ・三温糖 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん・いんげん</p>	<p>4 ミルクパン・牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>黄 ジャガイモ 赤 ベーコン 緑 にんじん・玉ねぎ・キャベツ</p> <p>たまごまきウインナー</p> <p>黄 さとう 赤 たまご・ウインナー</p> <p>フルーツヨーグルトあえ</p> <p>黄 上白糖 赤 ヨーグルト 緑 みかん・パイナップル・もも・バナナ</p> <p>さわら小6年セレクト給食</p>	<p>5 ごはん・牛乳</p> <p>かきたまみそしる</p> <p>赤 たまご・とうふ・油あげ 緑 にんじん</p> <p>しろみ魚フライ</p> <p>黄 小麦粉・油 赤 ホキ</p> <p>ひじきの五目煮</p> <p>黄 油・三温糖 赤 とり肉・さつまあげ・ひじき 緑 にんじん・しらたき・いんげん</p>	<p>6 しおラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん 赤 ぶた肉・なると 緑 もやし・ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p> <p>いろいろシューマイ（各1ヶ）</p> <p>黄 小麦粉・油・さとう 赤 とうふ・魚すり身・ぶた肉 緑 ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃ</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>黄 はるさめ・さとう・ゴマ油 赤 するめいか・ハム 緑 きゅうり・にんじん・キャベツ</p>	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>ホワイトカレー</p> <p>黄 ジャガイモ・油・バター 赤 とり肉・牛乳・豆乳 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース</p> <p>海そうサラダ</p> <p>黄 ドレッシング 赤 海そう 緑 キャベツ・きゅうり・コーン</p>
<p>10 ごはん・牛乳</p> <p>いしかりじる</p> <p>黄 ジャガイモ 赤 サケ・とうふ 緑 はくさい・だいこん・長ねぎ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>赤 ぶた肉・とり肉 緑 玉ねぎ</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー</p> <p>④チーズ（中学校のみ）</p> <p>赤 チーズ</p>	<p>11 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>黄 ジャガイモ 赤 あさり・ベーコン・牛乳・ビーンズピューレ・生クリーム 緑 玉ねぎ・にんじん</p> <p>アンサンブルエッグ</p> <p>黄 ポテトフライ・さとう・油・てんぷら 赤 たまご・クリームチーズ・ベーコン・牛乳 緑 玉ねぎ</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>黄 甘夏ゼリー・パイナップル・りんご・黄桃</p> <p>森小5・6年1組セレクト給食</p>	<p>12 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる</p> <p>黄 ジャガイモ 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・つきこん・だいこん・長ねぎ</p> <p>さんまのおかか煮</p> <p>黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし</p> <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>黄 さとう・ゴマ 緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p> <p>④米粉ドッグチョコ（中学校のみ）</p> <p>黄 さとう・米粉・チョコ 赤 たまご</p>	<p>13 ソースやきそば・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・干しいたけ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>チキンのオープンやき</p> <p>赤 とり肉・チーズ</p> <p>チョコプリン</p> <p>黄 チョコプリン</p> <p>森小5・6年2組セレクト給食</p>	<p>14 ぶたどん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しらたき</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 脱脂粉乳</p>
<p>17 ごはん・牛乳</p> <p>たまごスープ</p> <p>黄 マカロニ 赤 たまご・とうふ 緑 ほうれん草・にんじん・しめじ・長ねぎ</p> <p>ぶた肉ステーキ</p> <p>赤 ぶた肉 緑 にんにく</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>黄 はるさめ・ごま油・上白糖・ゴマ 赤 ハム 緑 きゅうり・にんじん・コーン</p>	<p>18 コロッケバーガー・牛乳</p> <p>黄 コマパン・ジャガイモ・油・パン粉 赤 キャベツ・玉ねぎ 緑 (バックソース)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>黄 マカロニ・ジャガイモ・三温糖 赤 ウインナー 緑 にんじん・玉ねぎ・トマトピューレ</p>	<p>19 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 ジャガイモ 赤 油あげ 緑 長ねぎ</p> <p>さばのみそに</p> <p>黄 さとう 赤 さば</p> <p>こうみあえ</p> <p>赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p>	<p>20 パゲティミートソース・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・オリーブ油・三温糖・バター 赤 ぶたひき肉・大豆のひき肉 緑 にんじん・にんにく・トマトピューレ・玉ねぎ</p> <p>タコ焼き（ソースかけ）</p> <p>黄 小麦粉・油・あげ玉 赤 タコ 緑 キャベツ・長ねぎ</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ</p> <p>黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン</p>	<p>21 チキンライス・牛乳</p> <p>黄 こめ・バター・油 赤 とり肉 緑 にんじん・玉ねぎ・グリーンピース</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>黄 ジャガイモ 赤 ベーコン・うすら卵 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ</p> <p>モミの木型ハンバーグ</p> <p>赤 とり肉 緑 玉ねぎ</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>黄 小麦粉・さとう・チョコレート 赤 たまご・乳製品</p> <p>☆ クリスマスマニュー ☆</p>

ふいかえ休日

25 ごはん・牛乳

ハヤシライス

黄 ジャガイモ  
赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ビーンズピューレ  
緑 にんじん・マッシュルーム・玉ねぎ・トマトピューレ

はくさいのしらすあえ

赤 しらす  
緑 はくさい

冬休み

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、昔からゆず湯に入って、かぼちやを食べる風習があります。これは、かぼちや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、保存のきくかぼちや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、1ヵ月あたり幼稚園児で1,240円・小学生で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。