



給食だより R元年10月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金																		
<p>◆◆10月の給食目標◆◆</p> <p><小学校></p> <p>すききらいなく たべよう!</p> <p><中学校></p> <p>偏食をなくし バランスよく食べよう!</p>	<p>1 バターパン・牛乳</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>黄 マロニー 赤 ミートボール 緑 はくさい・にんじん・ 長ねぎ・しめじ</p> <p>コーングラタン</p> <p>黄 ジャがいも・さとう・米粉 赤 豆乳 緑 コーン</p> <p>ブルー</p> <p>(幼・小/低・中:1コ 小/高・中:2コ)</p> <p>緑 ブルー</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>緑 たいこん・なめこ</p> <p>からあげ (幼:1コ 小/低・中・高・中学:2コ)</p> <p>黄 油 赤 とり肉</p> <p>ナムル</p> <p>黄 コマ・コマ油 緑 小松菜・にんじん・ もやし・コーン</p>	<p>3 スパゲティ・オリーブ・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・オリーブ油・ さとう 赤 ぶた肉・だいず 緑 にんじん・にんにく・ トマトピューレ・玉ねぎ</p> <p>チキンのバジルオープンやき</p> <p>赤 とり肉 緑 バジル</p> <p>フルーツクリームあえ</p> <p>黄 ホイップクリーム・さとう 赤 ヨーグルト 緑 パイン・みかん・もも・ バナナ</p> <p>10日は目のあいごデー</p>	<p>4 ほたてごはん・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・油 赤 ほたて・油あげ 緑 にんじん・ごぼう・えだまめ</p> <p>みそしる</p> <p>赤 とうふ・油あげ 緑 こまつな</p> <p>しろはなまめコロッケ</p> <p>黄 マッシュポテト・バター・ さとう・小麦粉・油 赤 白花豆</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 さとう 赤 うずらたまご・とり肉・ さつまボール・こんに 緑 だいこん・にんじん・ こんにやく</p>																		
	<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>たまごスープ</p> <p>黄 マロニー 赤 たまご・とうふ 緑 にんじん・長ねぎ・しめじ</p> <p>チーズインハンバーグ</p> <p>黄 パン粉・油・さとう 赤 とり肉・ぶた肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ</p> <p>黄 こまドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・ キャベツ・にんじん・コーン</p>	<p>8 きなこあげパン・牛乳</p> <p>黄 パン・さとう・油 赤 きなこ</p> <p>ポトフ</p> <p>黄 ジャがいも 赤 ウィンナー 緑 玉ねぎ・キャベツ・ にんじん</p> <p>トマトミートオムレツ</p> <p>黄 油 赤 たまご・とり肉 緑 玉ねぎ・トマト</p> <p>ミルクデザート</p> <p>赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・ パイン・もも・りんご</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>いしかりじる</p> <p>赤 サゲ・とうふ 緑 はくさい・だいこん・長ねぎ</p> <p>クローヨー</p> <p>黄 ジャがいも・油・さとう・ でんぷん 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・たけのこ</p> <p>ほうれん草とえのきのあえもの</p> <p>赤 のり 緑 ほうれん草・えのき</p>	<p>10 ソースやきそば・牛乳</p> <p>黄 めん・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・ほししいたけ・ 玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>イカリング (幼・小/低・中:2コ 小/高・中:3コ)</p> <p>黄 パン粉・小麦粉・油 赤 いか</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 ブルーベリー・もも・バナナ</p>	<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ いんげんまめ 緑 玉ねぎ・にんじん・ マッシュルーム・ トマトピューレ</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>																	
<p>たいいくの日</p> <p>たくさん食べて、 たくさん体を動かしましょう。</p>	<p>15 豆パン・牛乳</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p> <p>赤 牛乳・クリームチーズ 緑 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ</p> <p>ハムチーズカツ</p> <p>黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ぶた肉・とり肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>フルーツゼリー (あまなつ)</p> <p>緑 もも・パイン・りんご・ あまなつゼリー</p>	<p>16 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>サケチーズフライ</p> <p>黄 パン粉・小麦粉・油 赤 サゲ・チーズ</p> <p>たまごとし</p> <p>黄 さとう・油 赤 たまご・とり肉・ちくわ にんじん・しらたき・ 玉ねぎ・ほししいたけ・ ほうれん草・ごぼう</p>	<p>17 しょうゆラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん・さとう 赤 ぶた肉・なると 緑 長ねぎ・ほうれん草・ しょうが</p> <p>ショロンポー (幼・小/低・中:2コ 高・中学:3コ)</p> <p>黄 はるさめ・でんぷん・ さとう・油・小麦粉 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・たけのこ・ 玉ねぎ・しいたけ・しょうが</p> <p>りんご</p> <p>緑 りんご</p>	<p>18 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんごじる</p> <p>黄 いももち 赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・ごぼう</p> <p>ねぎ玉やき (幼:1コ 小・中:2コ)</p> <p>赤 たまご 緑 長ねぎ</p> <p>肉どうふ</p> <p>黄 さとう・油 赤 やきどうふ・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん</p>																		
<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる</p> <p>黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ・ 玉ねぎ・つきこん・だいこん</p> <p>さばのみそに</p> <p>黄 さとう 赤 サバ</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>ジョアストパリー (中学校)</p> <p>赤 脱脂粉乳 緑 いちご</p>	<p>即位礼正殿 の日</p>	<p>23 ごはん・牛乳</p> <p>もずくスープ</p> <p>黄 でんぷん 赤 とうふ・たまご・もずく 緑 長ねぎ・にんじん</p> <p>ミートボール (幼:1コ 小・中:2コ)</p> <p>黄 さとう 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>黄 コマ油・コマ・さとう 赤 さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・れんこん</p>	<p>24 ちからうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん・もち入りしのだ 赤 とり肉・なると 緑 にんじん・長ねぎ・ ほししいたけ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>黄 エッグケアマヨネーズ 赤 ツナチキン(マクロ) 緑 キャベツ・きゅうり・ にんじん・玉ねぎ・レモン汁</p> <p>プリン (幼稚園・小学校)</p> <p>黄 さとう 赤 とうにゅう</p> <p>原宿ドッグチーズ (中学校)</p> <p>黄 さとう・小麦粉・油 赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳</p>	<p>25 ピピンパ丼・牛乳</p> <p>黄 米・コマ・さとう・コマ油 赤 ぶた肉 緑 ほうれん草・にんじん・ もやし・ぜんまい・にんにく</p> <p>わかめスープ</p> <p>黄 まめふ 赤 わかめ・とうふ・なると 緑 長ねぎ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p>																		
<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>黄 ジャがいも・油 赤 ぶた肉・牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・ にんにく</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>黄 ドレッシング 赤 かいそうミックス 緑 キャベツ・コーン・きゅうり</p>	<p>29 リトフアンパツ・牛乳</p> <p>さつまいもシチュー</p> <p>黄 さつまいも 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・はくさい・にんじん</p> <p>たまごまきウィンナー</p> <p>黄 さとう 赤 たまご・ウィンナー</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>黄 ワンタンの皮・油・ ドレッシング 赤 キャベツ・きゅうり・ にんじん</p>	<p>30 ごはん・牛乳</p> <p>さつまじる</p> <p>黄 さつまいも 赤 とうふ・とり肉 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ・ つきこん</p> <p>さんまのにつけ</p> <p>黄 さとう 赤 さんま</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>31 和風きのこががてい・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・しめじ・えのき・ ほししいたけ・にんにく</p> <p>ハンバーグ</p> <p>赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ・かぼちゃ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>黄 マネー・コマ・油・さとう 緑 ごぼう・キャベツ・きゅうり</p> <p>🍷パワロア (幼稚園・小学校)</p> <p>黄 さとう 赤 とうにゅう・豆乳クリーム 緑 かぼちゃ</p> <p>🍷カップケーキ (中学校)</p> <p>黄 米粉・さとう・油・でんぷん 赤 とうにゅう 緑 かぼちゃ</p>	<p>10月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (キロカロリー)</th> <th>たんぱく質 (グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>492</td> <td>19.1</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>543</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>641</td> <td>24.5</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>744</td> <td>27.7</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>813</td> <td>30.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>今年度より摂取基準に合わせた 給食を提供いたします。</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>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼稚園	492	19.1	小学校 1・2学年	543	21.3	小学校 3・4学年	641	24.5	小学校 5・6学年	744	27.7	中学校	813	30.0
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	492	19.1																				
小学校 1・2学年	543	21.3																				
小学校 3・4学年	641	24.5																				
小学校 5・6学年	744	27.7																				
中学校	813	30.0																				

※学校給食費は、1ヵ月あたり小学生で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ひします。