



給食だより R元年11月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金																		
<p>◆◆ 11月の給食目標 ◆◆</p> <p>小学校：はたらく人にかんしゃして食べよう！ 中学校：働く人に感謝し、態度や行動に表そう！</p> <p>感謝の心をこめてあいさつをしましょう！ そして、感謝の気持ちを行動で表すにはどうしたらよいかを考え、実践しましょう！！</p>		<p>11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>504</td> <td>19.6</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>543</td> <td>21.5</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>653</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>764</td> <td>28.3</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>842</td> <td>30.9</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>			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼稚園	504	19.6	小学校 1・2学年	543	21.5	小学校 3・4学年	653	24.8	小学校 5・6学年	764	28.3	中学校	842	30.9	<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 黄 ジャがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>アジフライ (中学校のみリス) 黄 小麦粉・パン粉・油 赤 アジ</p> <p>たまごじ 黄 さとう・油 赤 たまご・とり肉・ちくわ 緑 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>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	504	19.6																				
小学校 1・2学年	543	21.5																				
小学校 3・4学年	653	24.8																				
小学校 5・6学年	764	28.3																				
中学校	842	30.9																				
<p>ふいかえ休日</p> 	<p>5 クロワッサン・牛乳</p> <p>コンソメスープ 赤 パーコン 緑 キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン</p> <p>チキンチーズのオープン焼き 黄 油・パン粉・さとう 赤 とり肉・チーズ 緑 赤ピーマン・パセリ</p> <p>じゃがいものケチャップあえ 黄 ジャがいも・さとう・ バター・油</p>	<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・わかめ</p> <p>わかどりのゴマ तरीやき 黄 ゴマ・パン粉・さとう・油 赤 とり肉</p> <p>きんぴらごぼう 黄 ゴマ油・ゴマ・さとう 赤 ぶた肉・さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん</p> 	<p>7 あんかけやきそば・牛乳</p> <p>黄 めん・油・ゴマ油・でんぷん 赤 ぶた肉・うずら卵・イカ・えび 玉ねぎ・ほくさい・もやし・ だけのこと・チンゲンサイ・ にんじん・ほししいたけ</p> <p>チーズドッグ (幼・小/低・中：1コ 高・中学：2コ) 黄 小麦粉・さとう・でんぷん・ マッシュポテト・油 赤 チーズ・卵白</p> <p>フルーツヨーグルト 黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 パイン・もも・バナナ</p>	<p>8 ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス 黄 ジャがいも 赤 ぶた肉・脱脂粉乳・ いんげんまめ 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 緑 えだまめ</p> <p>りんご 緑 りんご </p>																		
<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>メンチカツ 黄 パン粉・でんぷん・さとう・ 小麦粉・油 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p>ほうれん草とえのきのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのき</p> 	<p>12 フィッシュバーガー・牛乳</p> <p>黄 コマパン・小麦粉・パン粉・ でんぷん・油 赤 ホキ 緑 キャベツ</p> <p>(タルタルソース) 黄 油 赤 たまご 緑 きゅうり・玉ねぎ・レモン</p> <p>ミートボールスープ 黄 マロニー 赤 ミートボール 緑 ほくさい・にんじん・ 長ねぎ・しめじ</p> <p>濁川小学校セレクト給食</p>	<p>13 わかめごはん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ 赤 わかめ</p> <p>みそしる 緑 だいこん・なめこ</p> <p>あつやきたまご 黄 さとう・でんぷん・油 赤 たまご</p> <p>肉じゃが 黄 ジャがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・ にんじん・いんげん</p> <p>デザート (小・高学年・中学校) 黄 さとう 赤 脱脂粉乳 緑 オレンジ</p> 	<p>14 カレーうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん・でんぷん 赤 とり肉・なると・油あげ 玉ねぎ・にんじん・ 長ねぎ・ほししいたけ</p> <p>だいがくいも 黄 さつまいも・油・ ゴマ・さとう</p> <p>はくさいのしらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい</p>  	<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>さつまじる 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>なっとう  赤 大豆</p> <p>こんぶのいためもの 黄 コマ・油・さとう 赤 昆布・ぶた肉・さつまあげ 緑 つきこん・にんじん</p> 																		
<p>18 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる 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・だいこん</p> <p>さんまのかつおぶしに 黄 さとう 赤 さんま・かつおぶし</p> <p>きりぼしだいこん 黄 さとう・ゴマ 赤 さつまあげ 緑 だいこん・にんじん・ つきこん</p> 	<p>19 ソフトワッパン・牛乳</p> <p>シチュー 黄 ジャがいも 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・ほくさい・にんじん</p> <p>アンサンブルエッグ 黄 ポテトフライ・さとう・ でんぷん・油 赤 たまご・チーズ・牛乳・ パーコン 緑 玉ねぎ </p> <p>フルーツゼリー (ピ・チ) 黄 さとう 緑 もも・パイン・りんご</p> <p>鷺ノ木小5・6年セレクト給食</p>	<p>20 マーボーとうふどん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ油 赤 ぶた肉・とうふ・大豆 緑 にんじん・キャベツ・ 玉ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>わかめスープ 黄 豆腐・ゴマ 赤 わかめ・たまご・なると 緑 だけのこと・長ねぎ</p> <p>ヨーグルト  黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p> 	<p>21 ナポリタン・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・油 赤 ハム 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>ミアメリカドッグ (幼稚園2ケ) 黄 油・小麦粉・さとう 赤 魚肉すり身</p> <p>アメリカンドッグ (低1本・中2本・高・中学1本) 黄 油・小麦粉・さとう 赤 卵白・とり肉・ぶた肉</p> <p>カクテルフルーツゼリー 赤 とうふ・ゼリー 緑 もも・ももゼリー・パイン・ りんごゼリー・ぶどうゼリー</p> <p>さわら小6年セレクト給食</p>	<p>22 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・油あげ 緑 小松菜</p> <p>ぶた肉のしょうがやき (幼・小/低:30g 中:40g 高:50g 中学:60g) 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 しょうが</p> <p>みそおでん 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・ こんにゃく</p>																		
<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>チキンカレー 黄 ジャがいも・油 赤 とり肉・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 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>26 やきそばパン・牛乳</p> <p>黄 パン・めん・油 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>たまごスープ 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>ミートボール (幼:1コ 小・中:2コ) 黄 さとう 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが</p> <p>チーズ (幼稚園・小学校) 赤 チーズ</p> <p>原宿ドッグチーズ (中学校) 黄 さとう・小麦粉・油 赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳</p> <p>さわら小5年セレクト給食</p>	<p>27 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごじる 赤 とり肉・油あげ 緑 かぼちゃもち・にんじん・ だいこん・ごぼう</p> <p>さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 サバ</p> <p>ひじき煮 黄 さとう・油 赤 さつまあげ・とり肉・ひじき 緑 にんじん・しらたき・ いんげん</p>  	<p>28 みそラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉・なると 緑 にんじん・ほうれん草・ もやし・にんにく・ 長ねぎ・コーン</p> <p>はるまき 黄 はるまき・小麦粉・油 赤 ぶた肉・ひじき 緑 キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・ にんじん・しょうが</p> <p>フルーツあんじん 黄 さとう 赤 杏仁豆腐 (牛乳・練乳等) 緑 パイン・みかん・もも</p>  	<p>29 まいだけごはん・牛乳</p> <p>黄 米・さとう・油 赤 とり肉・油あげ 緑 まいだけ・ごぼう・にんじん</p> <p>みそしる 赤 たまご・とうふ・油あげ 緑 にんじん</p> <p>いろいろシューマイ (各1ケ) 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・ しょうが・かぼちゃ</p> <p>フルーツしらたま 黄 カラフルしらたま 赤 パイン・もも・バナナ</p> 																		

※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。