

◆◆ 12月の給食目標 ◆◆

小学校：きれいにてをあらおう！

中学校：衛生に配慮した準備をしよう！

★森町きんりんでとれる（おしまひやまかない）食材の活用よてい★

○お米 ○たまご
○長ねぎ ○じゃがいも

※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。

12月の平均栄養摂取量

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
幼稚園	502	19.6
小学校 1・2学年	545	21.6
小学校 3・4学年	653	25.1
小学校 5・6学年	760	28.7
中学校	838	31.3

ていねいに手洗いをし、専用のハンカチでふく。
そして、冬に多い食中毒を予防しよう！
日頃から体調管理に気をつける！！

2	<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・わかめ</p> <p>ラムソテー 黄 油 赤 ラム肉 緑 つきこん・にんじん・ピーマン・キャベツ・玉ねぎ・オレンジジュース</p> <p>ほうれん草のごまあえ 黄 さとう・ゴマ 緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p>	3	<p>あげパン・牛乳</p> <p>黄 パン・油・さとう</p> <p>ポトフ 黄 じゃがいも 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん</p> <p>たまごまきウィンナー 黄 さとう 赤 たまご・ウィンナー</p> <p>カクテルフルーツゼリー 赤 とうとうゼリー 緑 もも・ももゼリー・パイナップル・りんごゼリー・ぶどうゼリー</p>	4	<p>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>ほっけのしおやき 赤 ほっけ</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>	5	<p>おやこうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん 赤 たまご・とり肉 緑 にんじん・長ねぎ・干しいたけ</p> <p>ハムチーズカツ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ぶた肉・とり肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>ジャーマンポテト 黄 じゃがいも・油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ・パセリ</p>	6	<p>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 黄 じゃがいも 赤 油あげ</p> <p>おからクロック 黄 パン粉・小麦粉・米粉・じゃがいも・さとう・油 赤 おから・ひじき 緑 ごぼう・玉ねぎ・にんじん</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー</p> <p>ジョアプレーン（中学校） 赤 脱脂粉乳</p>
---	--	---	--	---	--	---	---	---	---

9	<p>ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス 黄 じゃがいも 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 緑 えだまめ</p> <p>りんご 緑 りんご</p>	10	<p>せわりパン・牛乳</p> <p>コーンポタージュ 赤 牛乳・いんげんまめ 緑 玉ねぎ・コーン</p> <p>ウィンナーのカレーソースに 黄 オリーブ油・さとう 赤 ウィンナー・ベーコン 緑 玉ねぎ・トマトピューレ・にんにく</p> <p>フルーツヨーグルト 黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 みかん・パイナップル・もも・バナナ</p> <p style="text-align: center;">森小5年1組セレクト給食</p>	11	<p>ごはん・牛乳</p> <p>とんじる 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 にんじん・にんじん・ごぼう・つきこん・だいこん・長ねぎ</p> <p>サケチーズフライ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 サケ・チーズ</p> <p>ひじきに 黄 さとう・ゴマ油 赤 さつまあげ・ひじき 緑 にんじん・いんげん・干しいたけ・つきこん</p>	12	<p>ス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・さとう・バター 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>チキンナゲット (幼・小/低・中:2コ 小/高・中:3コ) 黄 小麦粉・でんぷん・油 赤 とり肉・おから</p> <p>ミルクデザート 赤 牛乳 緑 マンゴーピューレ・パイナップル・もも・りんご</p> <p style="text-align: center;">森小6年1組セレクト給食</p>	13	<p>わかめごはん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ 赤 わかめ</p> <p>みそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>ねぎ玉やき (幼:1コ 小・中:2コ) 赤 たまご 緑 長ねぎ</p> <p>肉とうふ 黄 さとう・油 赤 やきとうふ・ぶた肉 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん</p>
---	---	----	--	----	--	----	--	----	---

16	<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>ぶた肉のステーキ (幼:30g 低:40g 中:50g 高:60g 中学:70g) 赤 ぶた肉 緑 にんにく</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>	17	<p>こくとうパン・牛乳</p> <p>クラムチャウダー 黄 じゃがいも・生クリーム 赤 あさり・ベーコン・牛乳 緑 いんげんまめ・玉ねぎ・にんじん</p> <p>チキンのバジルオープンやき 赤 とり肉 緑 バジル</p> <p>ツナサラダ 黄 エッグケアマヨネーズ 赤 シーチキン(マグロ) 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・レモン汁</p> <p style="text-align: center;">森小5年2組セレクト給食</p>	18	<p>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 赤 さば</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>	19	<p>しおラーメン・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉・なると 緑 もやし・長ねぎ・しょうが・ほうれん草</p> <p>はるまき 黄 はるまきめ・小麦粉・油 赤 ぶた肉・ひじき 緑 キャベツ・玉ねぎ・長ネギ・にんじん・しょうが</p> <p>ちゅうかサラダ 黄 はるまきめ・ごま油・さとう 赤 イカ・ハム 緑 キャベツ・にんじん・きゅうり</p>	20	<p>ごはん・牛乳</p> <p>ビーフカレー 黄 じゃがいも・油 赤 牛肉・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>みかん 緑 みかん</p>
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

23	<p>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</p> <p>やさいスープ 赤 ウィンナー 緑 キャベツ・玉ねぎ・コーン・にんじん・ピーマン</p> <p>モミの木型ハンバーグ 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ・しょうが・にんにく</p> <p>クリスマスケーキ 黄 小麦粉・さとう・チョコレート 赤 たまご・乳製品</p> <p style="text-align: center;">☆ クリスマスメニュー</p>	24	<p>ワトワソパツ・牛乳</p> <p>ブラウンシチュー 黄 じゃがいも・油・生クリーム 赤 ぶた肉 緑 にんじん・玉ねぎ・トマト</p> <p>コーングラタン 黄 じゃがいも・さとう・米粉 赤 豆乳 緑 コーン</p> <p>パリパリサラダ 黄 ワンタンの皮・油 赤 ドレッシング 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p> <p style="text-align: center;">森小6年2組セレクト給食</p>	25	<p>ぶたどん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・キャベツ・しらたき・にんじん</p> <p>みそしる 緑 だいこん・なめこ</p> <p>ヨーグルト 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p>	<div style="text-align: center;"> <p>とうじ 冬至</p> <p>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、霜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なんです。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貴重な野菜だったと思われています。</p> </div>
----	---	----	---	----	---	--

※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。