



月	火	水	木	金																		
<p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>たんぱく質 (グラム)</td> </tr> <tr> <td>幼稚園</td> <td>494</td> <td>19.2</td> </tr> <tr> <td>小学校 1・2学年</td> <td>541</td> <td>21.1</td> </tr> <tr> <td>小学校 3・4学年</td> <td>641</td> <td>24.2</td> </tr> <tr> <td>小学校 5・6学年</td> <td>740</td> <td>27.3</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>809</td> <td>29.4</td> </tr> </table>		エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼稚園	494	19.2	小学校 1・2学年	541	21.1	小学校 3・4学年	641	24.2	小学校 5・6学年	740	27.3	中学校	809	29.4	<p>1 ミルクパン・牛乳</p> <p>じゃがいものスープ 黄 じゃがいも 赤 ベーコン・うずら卵 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ</p> <p>ハムチーズカツ 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 ハム・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>フルーツしらたま 黄 カラフルしらたま 緑 パイナップル・バナナ</p> <p>森小学校5-1セレクト給食</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 緑 だいこん・なめこ</p> <p>からあげ (幼1コ、小・中2コ) 黄 さとう・でんぷん・小麦粉・米粉・油 赤 とり肉・卵白 緑 しょうが</p> <p>あますあえ 黄 さとう 赤 シーチキン 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p>	<p>3 しおやきそば・牛乳</p> <p>黄 めん・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ほししいたけ・もやし・長ねぎ</p> <p>チキンチーズのオープンやき 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>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> <p>いちご (幼1コ、小・中2コ) 緑 いちご</p>	<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>いもだんごじる 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>なっとう 赤 大豆 </p> <p>こんぶのいためもの 黄 こま・油・さとう 赤 こんぶ・ぶた肉・さつまあげ 緑 つきこん・にんじん</p>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)																				
幼稚園	494	19.2																				
小学校 1・2学年	541	21.1																				
小学校 3・4学年	641	24.2																				
小学校 5・6学年	740	27.3																				
中学校	809	29.4																				
<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>ポークカレー 黄 じゃがいも・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 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>8 まめパン・牛乳</p> <p>かぼちゃのポターージュ 黄 バター 赤 牛乳・クリームチーズ 緑 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ</p> <p>たまごまきウィンナー 黄 さとう・でんぷん 赤 たまご・ウィンナー</p> <p>パリパリサラダ (ドレッシング) 黄 ワタンの皮・油・ドレッシング 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん</p> <p>森小学校6-1セレクト給食</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 黄 じゃがいも 赤 油あげ</p> <p>さけしおやき 赤 さけ</p> <p>ひじきのごもくに 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・えだまめ</p>	<p>10 しおラーメン・牛乳</p> <p>黄 ラーメン・油 赤 ぶた肉・なると 緑 もやし・長ねぎ・ほうれん草・しょうが</p> <p>あげぎょうざ (2コ) 黄 小麦粉・さとう・油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・玉ねぎ・にら・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 パイナップル・みかん・もも</p>	<p>11 ごはん・牛乳</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・ほうれん草</p> <p>チーズインハンバーグ 黄 パン粉・油・さとう 赤 とり肉・ぶた肉・チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p>ナムル 黄 こま・ごま油 赤 小松菜・にんじん・もやし・コーン</p>																		
<p>14 ビビンバどん・牛乳</p> <p>黄 米・こま・さとう・ごま油 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 黄 豆腐 赤 わかめ・とうふ・なると 緑 長ねぎ</p> <p>ヨーグルト (幼稚園・小学校) 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳</p> <p>はらじゆくドッグ (中学校) 黄 さとう・小麦粉・油 赤 たまご・チーズ・脱脂粉乳</p>	<p>15 フィッシュバーガー・牛乳</p> <p>黄 こまパン・パン粉・小麦粉・でんぷん・油 赤 ホキ 緑 キャベツ</p> <p>ミートボールスープ 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>タルタルソースがつきます</p> <p>森小学校5-2セレクト給食</p>	<p>16 ごはん・牛乳</p> <p>みそしる 赤 とうふ・わかめ</p> <p>さばのみそに 黄 さとう・でんぷん 赤 さば</p> <p>ぶたにくとはるさめのいためもの 黄 はるさめ・油・ごま油 赤 ぶた肉 緑 にんじん・にら・玉ねぎ・にんにく・しょうが </p>	<p>17 たらこスパゲティ・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・バター・油 赤 たらこ・生クリーム 緑 玉ねぎ・レモン汁</p> <p>イカリング (幼・小低・中2コ 小高・中3コ) 黄 パン粉・小麦粉・油 赤 いか・たまご</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ 黄 ドレッシング 赤 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・にんじん</p> <p>ヨーグルト (中学校) 黄 さとう 赤 脱脂粉乳・全粉乳 緑 ストロベリー</p>	<p>18 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 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・つきこん・だいこん・長ねぎ</p> <p>とり肉とかぶ・ツツいため 黄 でんぷん・油・さとう・カシューナッツ 赤 とり肉 緑 玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・しょうが</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>21 ごはん・牛乳</p> <p>さつまじる 黄 さつまいも 赤 とり肉・とうふ 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ・つきこん</p> <p>ホッケのいそべフライ 黄 油・パン粉・小麦粉 赤 ホッケ・あおさ</p> <p>きんぴらごぼう 黄 ごま油・こま・さとう 赤 さつまあげ 緑 ごぼう・にんじん・れんこん</p> <p>森小学校6-2セレクト給食</p>	<p>22 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>ブラウンシチュー 黄 じゃがいも・油 赤 ぶた肉・生クリーム 緑 にんじん・玉ねぎ・トマトピューレ</p> <p>かぼちゃチーズフライ 黄 パン粉・さとう・マーガリン・小麦粉・油 赤 チーズ・牛乳 緑 かぼちゃ</p> <p>ツナサラダ 黄 エッグケアマヨネーズ 赤 シーチキン 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・レモン汁</p>	<p>23 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・マッシュルーム・にんじん・トマトピューレ</p> <p>えだまめ 緑 えだまめ </p>	<p>24 あんかけうどん・牛乳</p> <p>黄 うどん・ごま油・でんぷん 赤 なると・とり肉 緑 もやし・はくさい・にんじん・玉ねぎ・さくらげ・しょうが</p> <p>チーズぽてともち 黄 じゃがいも・さとう・マーガリン・油 赤 チーズ</p> <p>フルーツクリームあえ 黄 さとう 赤 クリーム・ヨーグルト 緑 パイナップル・もも・みかん・バナナ</p> <p>12月25日はクリスマス</p>	<p>25 エビピラフ・牛乳</p> <p>黄 米・バター・油 赤 ベーコン・えび 緑 玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ</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>クリスピーチキン 黄 小麦粉・でんぷん・油 赤 とり肉</p> <p>クリスマスデザート 幼稚園 いちご&れんにゅうゼリー 小学校 ストロベリーケーキ 中学校 純生ロールケーキ</p>																		

◆◆ 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！！

ていねいに手を洗っていますか？
洗った手をきれいなハンカチでふいていますか？
給食の前後は手洗いを忘れずに！！



◆森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よてい◆

- 米
- もやし
- ごぼう
- キャベツ
- にんじん
- だいこん
- 長ねぎ
- 玉ねぎ
- たまご
- なめこ
- 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。

【お知らせ】

- 新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、令和2年度分(4月～3月)の児童生徒の給食費は全額減免しておりますので、納める必要はありません。
- 減免期間において、納入された給食費は還付します。対象者には別途お知らせしますので、手続きをお願いします。