



| 月   |         | 火  |       | 水  |       | 木   |   | 金  |     |         |       |     |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---------|--|-------|--|-------|---|---|--|-----|---------|-------|-----|-------|-------|------|-----|---------|-------|-------|-------|-------|------|-----|---------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>森町で作られている食材・食品</p> <p>米 ホタテ たまご じゃがいも きゅうり</p> <p>かぼちゃペースト(みよい農園)</p> <p>イカかまぼこコロッケ(いなみ食品)</p>   |         | <p>1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>黄 かぼちゃ団子</p> <p>赤 とり肉 油あげ</p> <p>緑 にんじん だいこん ごぼう</p> <p>肉じゃが</p> <p>黄 じゃがいも さとう</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ しらすたき にんじん いんげん</p> <p>なっとう</p> <p>赤 なっとう</p>  |       | <p>2 木曜日ですが、特別メニューです!!</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>ホタテの中華スープ</p> <p>黄 てんぷん</p> <p>赤 ほたて たまご</p> <p>緑 にんじん 長ネギ ほうれん草 しいたけ</p> <p>ぶた肉ステーキ</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 にんにく</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>赤 かつおぶし</p> <p>緑 ブロッコリー</p>              |       | <p>3</p> <p>文化の日</p> <p>文化の日は、自由と平和を愛し、文化をすすめる日です。</p> <p>文化というのは、人が作り出した考えや楽しみをいいます。</p> <p>「食文化」といいます。</p> <p>日本の食文化がどのようなのか、この機会に調べてみましょう。</p>   |   |  |     |         |       |     |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>幼稚園</td> <td>497kcal</td> <td>20.4g</td> <td>18g</td> <td>323mg</td> <td>2.9mg</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>634kcal</td> <td>25.2g</td> <td>21.4g</td> <td>382mg</td> <td>3.6mg</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>800kcal</td> <td>30.8g</td> <td>25.4g</td> <td>440mg</td> <td>4.6mg</td> <td>3.1g</td> </tr> </table> |         |  | エネルギー | たんぱく質  | 脂質    | カルシウム   | 鉄 | 食塩相当量  | 幼稚園 | 497kcal | 20.4g | 18g | 323mg | 2.9mg | 1.9g | 小学校 | 634kcal | 25.2g | 21.4g | 382mg | 3.6mg | 2.4g | 中学校 | 800kcal | 30.8g | 25.4g | 440mg | 4.6mg | 3.1g | <p>6</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>豚汁(ぶたじる)</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>赤 ぶた肉 どうぶ</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにやく</p> <p>イカかまぼこコロッケ</p> <p>黄 さとう 油 バン粉 てんぷん</p> <p>赤 すけどうら するめいか</p> <p>緑 玉ねぎ にんにく</p> <p>ほうれん草とえのきのあえもの</p> <p>赤 のり</p> <p>緑 ほうれん草 えのき</p> |  | <p>7</p> <p>ソフトフランスパン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>赤 牛乳 ビーンズピューレ</p> <p>緑 玉ねぎ ほうきい にんじん</p> <p>ミートボール 各2コ</p> <p>黄 さとう 油</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんにく しょうが トマト</p> <p>フルーツしらたま</p> <p>黄 しらすたま</p> <p>緑 バイン もも みかん パナナ</p> |  | <p>8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>すまし汁</p> <p>黄 麩</p> <p>赤 どうぶ わかめ</p> <p>緑 えのき 長ねぎ</p> <p>さばカレーカツ</p> <p>黄 バン粉 油</p> <p>赤 さば</p> <p>ひじき煮</p> <p>黄 さとう 油</p> <p>赤 ひじき かつま揚げ</p> <p>緑 しらすたき にんじん いんげん しいたけ</p> |  | <p>9</p> <p>ソース焼きそば 牛乳</p> <p>黄 めん 油</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン</p> <p>わかどりのゴマアゲりやき</p> <p>黄 ごま さとう バン粉 油</p> <p>赤 とり肉</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ヨーグルト</p> <p>緑 バイン もも みかん パナナ</p> |  | <p>10</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>いしかり汁</p> <p>赤 さげ どうぶ</p> <p>緑 だいこん ほうきい 長ねぎ</p> <p>肉豆腐(にくどうふ)</p> <p>黄 油 さとう</p> <p>赤 どうぶ ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん こんにやく</p> <p>甘酢あえ(あまずあえ)</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ツナ</p> <p>緑 キャベツ きゅうり にんじん</p> |  |
|   | エネルギー   | たんぱく質  | 脂質    | カルシウム  | 鉄     | 食塩相当量   |   |  |     |         |       |     |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 幼稚園   | 497kcal | 20.4g  | 18g   | 323mg  | 2.9mg | 1.9g  |   |  |     |         |       |     |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 小学校   | 634kcal | 25.2g  | 21.4g | 382mg  | 3.6mg | 2.4g  |   |  |     |         |       |     |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 中学校   | 800kcal | 30.8g  | 25.4g | 440mg  | 4.6mg | 3.1g  |   |  |     |         |       |     |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>13</p> <p>麻婆豆腐丼(マーボーどうぶどん)</p> <p>黄 米 油 ごま油 てんぷん</p> <p>赤 ぶた肉 どうぶ</p> <p>緑 たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく</p> <p>みそ汁</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>赤 牛乳</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ</p> <p>幼稚園・小学校</p> <p>豆乳プリン(とうにゅうぷりん)</p> <p>黄 さとう 水あめ</p> <p>赤 豆乳</p> <p>中学校</p> <p>原宿ドック</p> <p>黄 さとう 小麦粉 油</p> <p>赤 たまご チーズ 脱脂粉乳</p>   |         | <p>14</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>野菜スープ</p> <p>赤 ウインナー</p> <p>緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン コーン</p> <p>ホットフライ</p> <p>黄 バン粉 小麦粉 油</p> <p>赤 ホキ</p> <p>海藻サラダ(かいそうサラダ)</p> <p>黄 ドレッシング</p> <p>赤 かいそうミックス</p> <p>緑 キャベツ きゅうり コーン</p> <p>麗ノ木小学校5・6年生 セレクト給食</p> |       | <p>15</p> <p>まいたけごはん 牛乳</p> <p>黄 米 さとう 油</p> <p>赤 とり肉 油揚げ</p> <p>緑 まいたけ ごぼう にんじん</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 たまご どうぶ 油あげ</p> <p>緑 にんじん</p> <p>メンチカツ</p> <p>黄 バン粉 てんぷん 小麦粉 さとう 油</p> <p>赤 とり肉 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ</p> <p>はくさいのしらすあえ</p> <p>赤 しらす</p> <p>緑 はくさい</p> |       | <p>16</p> <p>スパゲッティミートソース 牛乳</p> <p>黄 スパゲティ オリーブオイル さとう 油</p> <p>赤 ぶた肉 大豆クラッシュ</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ にんにく</p> <p>ハムチーズカツ</p> <p>黄 バン粉 小麦粉 油</p> <p>赤 ぶた肉 チーズ</p> <p>緑 玉ねぎ</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p>   |   | <p>17</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 油あげ</p> <p>緑 キャベツ</p> <p>とり肉のうめマヨネーズやき</p> <p>黄 マヨネーズ</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 うめ</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</p> <p>緑 キャベツ きゅうり にんじん</p>                  |     |         |       |     |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>20</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>黄 麩</p> <p>赤 わかめ どうぶ など</p> <p>緑 長ねぎ</p> <p>ショーロンポー</p> <p>幼稚園・小学校 各2コ</p> <p>中学校各3コ</p> <p>黄 はるさめ てんぷん さとう 油 小麦粉</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが</p> <p>とり肉とカシューナッツいため</p> <p>黄 てんぷん 油 さとう カシューナッツ</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが</p>  |         | <p>21</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>パンピングポターージュ</p> <p>黄 パター</p> <p>赤 牛乳 クリームチーズ</p> <p>緑 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>黄 じゃがいも 油</p> <p>赤 ベーコン</p> <p>緑 玉ねぎ パセリ</p> <p>ブロッコリーのゴマサラダ</p> <p>黄 ドレッシング</p> <p>緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん コーン</p> |       | <p>22</p> <p>ぶた丼(ぶたどん) 牛乳</p> <p>黄 米 ごま</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ キャベツ しらすたき にんじん</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 どうぶ</p> <p>緑 なめこ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 脱脂粉乳 全粉乳</p>   |       | <p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>   |   | <p>24</p> <p>和食の日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>赤 わかめ</p> <p>緑 長ねぎ</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>黄 さとう てんぷん</p> <p>赤 サバ</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>黄 さとう ごま</p> <p>赤 さつまあげ</p> <p>緑 だいこん にんじん こんにやく</p> |     |         |       |     |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>27</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 どうぶ 油揚げ</p> <p>緑 こまつな</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>黄 ごま 油 さとう</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キムチ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし にんにく しょうが</p> <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>黄 ごま さとう</p> <p>緑 ほうれん草 もやし にんじん</p>   |         | <p>28</p> <p>豆パン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 豆</p> <p>コーンポターージュ</p> <p>赤 牛乳 いんげんまめ</p> <p>緑 玉ねぎ コーン</p> <p>わかどりのピカタ</p> <p>黄 バン粉 てんぷん 油 さとう 小麦粉 米粉</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 しょうが</p> <p>じゃがバター</p> <p>黄 じゃがいも バター さとう</p> <p>森小学校5年1組 セレクト給食</p>                          |       | <p>29</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 どうぶ わかめ</p> <p>ぶた肉のしょうがやき</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 しょうが</p> <p>ツナサラダ</p> <p>黄 マヨネーズ</p> <p>赤 ツナ</p> <p>緑 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ</p>   |       | <p>30</p> <p>とり白湯ラーメン 牛乳</p> <p>(とりばいたんラーメン)</p> <p>黄 めん ごま</p> <p>赤 なた</p> <p>緑 もやし はくさい コーン ほうれん草</p> <p>あげぎょうざ 各2コ</p> <p>黄 さとう 小麦粉 油</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 キャベツ 玉ねぎ なら しょうが</p> <p>中華サラダ</p> <p>黄 はるさめ さとう ごま油</p> <p>赤 イカ ハム</p> <p>緑 キャベツ にんじん きゅうり</p> |   | <p>きいちゃん</p> <p>運動したり、勉強するためのエネルギーになるよ！<br/>きいちゃんの食べ物は何か？</p> <p>あかちゃん</p> <p>血や筋肉を作って体を大きくしたり、力を強くなるよ！<br/>あかちゃんの食べ物は何か？</p> <p>みどりちゃん</p> <p>ばい菌や病気から体を守ってくれるよ！<br/>みどりちゃんの食べ物は何か？</p>   |     |         |       |     |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |

○保護者の皆様にご負担いただく給食費は、すべて子どもたちへの給食の食材費用に使われます。毎月の納期限までに必ず納めてください。

○給食費の納付は、納め忘れのない『口座振替』をお願いします。口座振替の手続きは、通帳と届出印を持って、町内の金融機関の窓口でお申し込みください。