



**森町で作られている食材・食品**

米 ホタテ たまご じゃがいも きゅうり

**森町産の新米ができました**

今年の新しい新米が給食センターに届きました。11月20日の給食からお米が新米になりました。新米とは、収穫された直後のお米のことです。みずみずしく柔らかくふっくら、そしてつややかに粘り強いのが特徴です。おいしい新米をぜひ味わって食べてください。

※お米の品種は「なつぼし」です。

**1 ごはん** 牛乳

黄 米  
赤 牛乳

**みそ汁**

黄 じゃがいも  
赤 わかめ  
緑 長ねぎ

**白花豆コロッケ**

黄 マッシュポテト パター さとう  
小麥粉 パン粉 油  
赤 しほなまめ

**チャプチェ**

黄 マロニー さとう ごま油  
赤 ぶた肉  
緑 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく

平均栄養価	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	487kcal	19.2g	17.2g	312mg	2.7mg	1.8g
小学校	641kcal	24.7g	21.6g	371mg	3.8mg	2.4g
中学校	795kcal	29.5g	24.6g	400mg	4.7mg	3.0g

<p><b>4</b></p> <p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p><b>さつまいも</b></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 こんにゃく</p> <p><b>ラムソテー</b></p> <p>黄 油 赤 ラム肉 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン オレンジ</p> <p><b>ほうれん草のごま和え</b></p> <p>黄 さとう ごま 緑 ほうれん草 もやし にんじん</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>コッペパン(いちごジャム)</b> 牛乳</p> <p>黄 パン 赤 牛乳</p> <p><b>ポトフ</b></p> <p>黄 じゃがいも 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん</p> <p><b>ハムチーズカツ</b></p> <p>黄 パン粉 小麦粉 油 赤 ぶた肉 チーズ 緑 玉ねぎ</p> <p><b>バリバリサラダ</b></p> <p>黄 ワンタンの皮 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;">森小学校6年1組 セレクト給食</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>はたてカレー</b> 牛乳</p> <p>黄 米 じゃがいも 油 赤 はたて 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><b>ごうみあえ</b></p> <p>赤 とり肉 緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>たらこスパゲッティ</b> 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ 油 クリーム パター 赤 たらこ 緑 玉ねぎ レモン</p> <p><b>チキンナゲット</b> 各2コ</p> <p>黄 油 さとう てんぷん 小麦粉 赤 とり肉</p> <p><b>ブロッコリーのゴマサラダ</b></p> <p>黄 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><b>11</b></p> <p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p><b>みそ汁</b></p> <p>赤 とうふ 緑 こまつな</p> <p><b>青椒肉絲(チンジャオロース)</b></p> <p>黄 さとう 油 てんぷん 赤 ぶた肉 緑 ピーマン もやし たけのこ にんにく しょうが</p> <p><b>マロニーサラダ</b></p> <p>黄 マロニー さとう ごま油 ごま 赤 ハム 緑 きゅうり にんじん コーン</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>ソフトフランスパン</b> 牛乳</p> <p>黄 パン 赤 牛乳</p> <p><b>クラムチャウダー</b></p> <p>黄 じゃがいも 生クリーム 赤 あさり ベーコン ピーズビュール 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん</p> <p><b>エビカツ</b></p> <p>黄 さとう てんぷん パン粉 小麦粉 赤 エビ 卵白 緑 玉ねぎ</p> <p><b>フルーツゼリー</b></p> <p>黄 ゼリー 赤 バイリン もも みかん</p> <p style="text-align: center;">森小学校5年2組 セレクト給食</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>ピピンバ</b> 牛乳</p> <p>黄 米 ごま さとう 油 ごま油 赤 ぶた肉 緑 ほうれん草 もやし にんじん ぜんまい にんにく</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>黄 麺 赤 わかめ とうふ なた豆 緑 長ねぎ</p> <p><b>豆乳プリン</b></p> <p>黄 さとう 水あめ 赤 豆乳 小学校・中学校</p> <p><b>焼きプリンタルト</b></p> <p>黄 小麦粉 マーガリン さとう 赤 たまご カスタードクリーム</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>みそラーメン</b> 牛乳</p> <p>黄 めん 赤 ぶた肉 なた豆 緑 もやし 長ねぎ ほうれん草 にんじん コーン にんにく</p> <p><b>パオパオ</b></p> <p>黄 小麦粉 てんぷん コーンスターチ 豚脂 赤 ぶた肉 ぶたレバー 大豆粉末 緑 キャベツ 長ねぎ しょうが</p> <p><b>ヨーグルト</b></p> <p>黄 さとう 赤 脱脂粉乳 全粉乳</p>
--	--	---	---

<p><b>18</b></p> <p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p>黄 米 赤 牛乳</p> <p><b>みそ汁</b></p> <p>緑 だいこん なめこ</p> <p><b>クローヨウ</b></p> <p>黄 じゃがいも てんぷん 油 さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ にんじん たけのこ</p> <p><b>中華サラダ(ちゅうかサラダ)</b></p> <p>黄 はるさめ ごま油 さとう 赤 ハム イカ 緑 キャベツ にんじん きゅうり</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>豆パン</b> 牛乳</p> <p>黄 パン 赤 まめ</p> <p><b>ブラウンシチュー</b></p> <p>黄 じゃがいも 油 生クリーム 赤 ぶた肉 緑 にんじん 玉ねぎ トマトビュール</p> <p><b>わかどりのピカタ</b></p> <p>黄 パン粉 てんぷん 油 さとう 小麦粉 米粉 赤 とり肉 卵 チーズ 緑 パセリ</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>黄 マヨネーズ ごま 油 さとう 緑 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり</p> <p style="text-align: center;">森小学校6年2組 セレクト給食</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>二色丼</b> 牛乳</p> <p>黄 米 さとう ごま 赤 とり肉 大豆 たまご</p> <p><b>みそ汁</b></p> <p>赤 とうふ わかめ</p> <p><b>ほうれん草とえのきのあえもの</b></p> <p>赤 のり 緑 ほうれん草 えのき</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>あんかけやきそば</b> 牛乳</p> <p>黄 めん 油 ごま油 てんぷん 赤 ぶた肉 うずらの卵 緑 はくさい 玉ねぎ もやし たけのこ こまつな にんじん しいたけ</p> <p><b>はるさめ</b></p> <p>黄 はるさめ 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><b>フルーツ杏仁</b></p> <p>黄 さとう 赤 杏仁豆腐 緑 バイリン もも みかん</p>
---	--	--	---

**22 冬至(とうじ)**

**ごはん** 牛乳

黄 米  
赤 牛乳

**かぼちゃ団子汁**

黄 かぼちゃ団子  
赤 とり肉 油あげ  
緑 にんじん だいこん ごぼう

**ホッケザンギ風味フライ**

黄 パン粉 小麦粉 さとう  
赤 ホッケ  
緑 しょうが にんにく

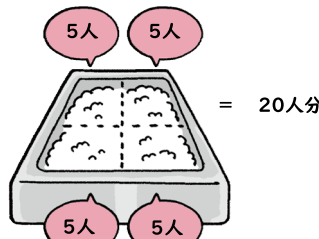
**こんぶのいためもの**

黄 ごま さとう 油  
赤 ぶた肉 さつまいも こんぶ  
緑 にんじん しらたき

★ 給食の盛り付けポイント ★

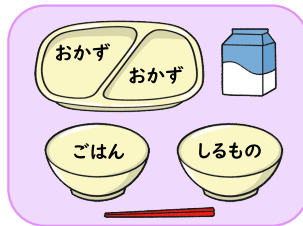
「みそ汁」や「スープ」などの汁物は、汁の量が多すぎたり少なすぎたりしないように、底までよくかき混ぜましょう。

ごはんや「炒め物」などのおかずは、盛り付けをする前に目安をつけると配せんしやすくなります。



★ 給食の食器の置き方 ★

食器を正しい位置に置くことができますか？日本では、おちゃわんは左側・おわんは右側・おかずはその奥に置くというのがマナーとなっています。はしは、はしの先を左側(お茶碗の方)に向けて置きます。



○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。