



月	火	水	木	金									
<p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質(グラム)</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>625</td> <td>27.0</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>769</td> <td>31.8</td> </tr> </table> <p>あか(赤) : からだをつくる。            き(黄) : はたらく力や体温になる。            みどり(緑) : からだの調子をととのえる。            ・牛乳は、あか(赤)のなかまです。            ・ごはん、パン、めん類は、き(黄)のなかまです。</p>		エネルギー	たんぱく質(グラム)	小	625	27.0	中	769	31.8	<p>1 豆パン・牛乳</p> <p>ミートボールとはくさいのスープ</p> <p>赤 ミートボール            緑 はくさい・ほうれん草・にんじん・ほししいたけ・はるさめ</p> <p>フライミックス</p> <p>黄 ジャがいも・油            緑 かぼちゃ</p> <p>アイスパン 緑</p>	<p>2 ごはん・牛乳</p> <p>もやしとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ            緑 もやし</p> <p>ラム肉のソテー</p> <p>赤 ラム肉            緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・つきこんにやく</p> <p>オレンジゼリー 黄</p> <p>めんの日ですが、町内小学校でセレクト給食のため、調理作業の都合上パンに変更します。</p>	<p>3 バーガーパン・牛乳</p> <p>やさいスープ</p> <p>赤 ウィンナー            黄 ジャがいも            緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ</p> <p>メンチカツ</p> <p>赤 ひき肉            黄 パンこ・油            緑 玉ねぎ</p> <p>スライスチーズ 赤</p> <p>ミルク(コーヒー) 黄</p>	<p>4 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごしる</p> <p>赤 とり肉・つと            黄 いももち</p> <p>ほうれん草・にんじん・はくさい・ほししいたけ</p> <p>しゅうまい(ひとり2個)</p> <p>赤 えび            黄 こむぎこ</p> <p>ちくわとひじきのサラダ</p> <p>赤 ちくわ・ひじき            黄 マヨネーズ            緑 キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん</p> <p>ふりかけ(さけ)</p>
	エネルギー	たんぱく質(グラム)											
小	625	27.0											
中	769	31.8											
<p>7 ごはん・牛乳</p> <p>ジャがいもと玉ねぎのみそしる</p> <p>赤 油あげ            黄 ジャがいも            緑 玉ねぎ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>赤 ししゃも            黄 油</p> <p>うまに</p> <p>赤 てんかま            緑 だいこん・にんじん・こんにやく・たけのこ・いんげん</p> <p>なっとう 赤</p>	<p>8 なめこうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・つと・油あげ            黄 うどん            緑 なめこ・さんさい・長ねぎ・ほうれん草</p> <p>やきかまチーズ</p> <p>赤 ちくわ・チーズ            黄 でんぷん</p> <p>だいがくいも</p> <p>黄 さつまいも・油</p> <p>シュリンプアーモンド</p> <p>赤 えび            黄 アーモンド</p>	<p>9 ごはん・牛乳</p> <p>さけなべふう</p> <p>赤 さけ・やきどうふ            黄 ジャがいも            緑 玉ねぎ・だいこん・はくさい・つきこんにやく・長ねぎ</p> <p>かぼちゃ天ぷら</p> <p>黄 油・てんぷらこ            緑 かぼちゃ</p> <p>おかかあえ</p> <p>赤 かつおぶし            緑 にんじん・ほうれん草</p> <p>うめびしお</p>	<p>10 みそラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと            黄 ちゅうかめん            緑 もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・めんま・にんにく</p> <p>ぎょうざ(ひとり2こ)</p> <p>赤 とり肉・            黄 こむぎこ・ごま油            緑 キャベツ・にら・玉ねぎ</p> <p>フルーツあえ</p> <p>緑 みかん・パイナップル・おうとう</p>	<p>11 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとふのりのみそしる</p> <p>赤 とうふ・ふのり</p> <p>いかのフライ</p> <p>赤 いか・あおのり            黄 こむぎこ・パンこ</p> <p>たまごとじ</p> <p>赤 たまご・とり肉・花ちくわ            黄 油・でんぷん            緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ほうれん草・ほししいたけ・しらたき</p> <p>みかん 緑</p>									
<p>14 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんなっばとあげのみそしる</p> <p>赤 油あげ            緑 だいこん・だいこんなっば</p> <p>フヨーハイ</p> <p>赤 たまご・かに・あおのり            黄 てんぷら・ごま油            緑 玉ねぎ</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>赤 どうふ・ひき肉            黄 ごま油・油            緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ</p>	<p>15 せわりコッパン・牛乳</p> <p>ジャがいものスープ</p> <p>赤 ベーコン            黄 ジャがいも            緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>タラのフライソース</p> <p>赤 タラ            黄 油・こむぎこ・パンこ</p> <p>いちごヨーグルト 赤</p>	<p>16 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとえのきのみそしる</p> <p>赤 とうふ            緑 えのきだけ・長ねぎ</p> <p>さんまのオレンジ</p> <p>赤 さんま            黄 マーマレード</p> <p>ツナとやさいのわふうあえ</p> <p>赤 ツナ・かつおぶし            緑 キャベツ・きゅうり・レモン</p>	<p>17 こくとうパン・牛乳</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>赤 つと            黄 わんたん            緑 たけのこ・ほししいたけ・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>はるまき</p> <p>赤 ぶた肉            黄 油・こむぎこ            緑 キャベツ・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ</p> <p>クリームコンフェ</p> <p>赤 たまご・牛乳            黄 こむぎこ・でんぷん</p> <p>めんの日ですが、町内小学校でセレクト給食のため、調理作業の都合上パンに変更します。</p>	<p>18 カレーピラフ・牛乳</p> <p>赤 えび・いか・たこ            黄 オリーブオイル・油・バター            緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ぶなしめじ</p> <p>クリームスープ</p> <p>赤 ウィンナー・牛乳・クリームチーズ            黄 油・ジャがいも            緑 グリンピース・にんじん・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ</p> <p>クリスピーチキン</p> <p>赤 とり肉            黄 油・こむぎこ</p> <p>ゼリー 緑</p> <p>クリスマスメニュー</p>									
<p>21 ハヤシライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉            黄 ジャがいも            緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>赤 わかめ・かいそう・かにかまぼこ            緑 キャベツ・きゅうり</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>赤 牛乳・たまご            緑 かぼちゃ</p>	<p>22 さんかいうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・油あげ・つと・わかめ            黄 うどん            緑 ぶなしめじ・長ねぎ・さんさい・ほうれん草</p> <p>えだまめ 緑</p> <p>バナナ 緑</p>	<p>◆◆12月の給食目標◆◆            栄養のバランスを考えて食べよう。</p> <p>◆森町きんりん(おしまひやまかない)でとれる食材の活用よてい◆            ○玉ねぎ            ○キャベツ            ○大根            ○長ねぎ            ○もやし</p> <p>※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。</p>			<p>◆◆12月の旬の食材◆◆</p> <p>・みかん            ・はくさい            ・だいこん            ・タラ            ・ししゃも            ・長ねぎ            ・ほうれん草</p> <p>どこにあるかな?さがしてみよう。</p> <p>◆お米は、北海道産と、森町産の2しゅるいのお米を使用しています。            ◆とうふやかまぼこは、森町でつくられたものを主に使用しています。</p>	<p>冬休みが始まります。クリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさん待っていますね。おいしいものを食べすぎてしまい、体重が増えやすい時期です。寒くても、できるだけ体を動かしましょう。また、バランスのよい食生活を心がけましょう。食べ過ぎには注意です!</p>							

※学校給食費は、小学生で1ヵ月あたり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すべ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いいたします。

