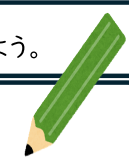




9月の地産産食材の活用については、裏面の『食育だより』をごらんください。

森町学校給食センター

月		火		水		木		金																																	
1		2		3		4		5																																	
ごはん		牛乳 ナン		牛乳 ごはん		牛乳 トマトクリームパスタ		牛乳 ごはん																																	
黄	米	黄	ナン	黄	ごはん	黄	スパゲティ 生クリーム 油	黄	米																																
赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	ベーコン	赤	牛乳																																
八杯汁		キーマカレー		みそ汁《だいこん・なめこ》		チキンナゲツ		たまごスープ																																	
黄	てんぷん	赤	ぶた肉 だいず ビーンズビュレ 脱脂粉乳	赤	みそ	黄	油 てんぷん さとう こむぎこ	黄	マロニー																																
赤	とうふ	緑	玉ねぎ にんじん りんご トマトビュレ	緑	だいこん なめこ	赤	ぶた肉	赤	たまご とうふ																																
緑	しいたけ 長ねぎ しょうが	白花豆コロッケ		イカかまぼこコロッケ		緑	とり肉	緑	ほうれん草 にんじん 長ねぎ しめじ																																
若どりのごまてりやき		黄	じゃがいも バター さとう パン粉 こむぎこ てんぷん 油	黄	パン粉 てんぷん 油 さとう エッグケア	ごぼうサラダ		ラムソテー																																	
赤	パン粉 ごま さとう	赤	白花生	緑	すけどうたら スルメイカ	黄	白いりごま マヨネーズ さとう	黄	サラダ油																																
赤	とり肉	えだまめ		緑	玉ねぎ にんにく	緑	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	赤	ラム肉																																
こんぶのいためもの		緑	えだまめ	かぼちゃの煮物		 きいちゃん 運動したり、勉強するための エネルギーになるよ！ きいちゃんの食べ物は何か？		フルーツ杏仁																																	
黄	白いりごま 三温糖 油	ナンは一口サイズにちぎってたべてね		黄	三温糖			赤	杏仁豆腐																																
赤	ぶた肉 さつまあげ こんぶ			緑	かぼちゃ			緑	みかん もも バイナッブル																																
緑	しらたき にんじん																																								
8	★ 森小学校 保健体育委員会が考えた献立 ★	9		10		11		12																																	
ごはん		牛乳 ソフトフランスパン		牛乳 ごはん		牛乳 ソースやきそば		牛乳 ビビンバ																																	
黄	米	黄	パン	黄	米	黄	めん 油	黄	ごはん 白いりごま 三温糖 ごま油																																
赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	ぶた肉	赤	ぶた肉																																
みそ汁《ほうれん草・とうふ》		ミートボールスープ		根菜のゴマ汁		緑	キャベツ しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン	緑	ほうれん草 もやし にんじん ぜんまい にんにく																																
赤	とうふ みそ	黄	マロニー	黄	じゃがいも 白すりごま 白いりごま	あげぎょうざ		みそ汁《じゃがいも・油あげ》																																	
緑	ほうれん草	赤	ミートボール	赤	油あげ みそ	黄	油 さとう こむぎこ	黄	じゃがいも																																
なつやさいのみそいため		緑	はくさい にんじん 長ねぎ しめじ	赤	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	赤	ぶた肉	赤	油あげ みそ																																
黄	油	若どりのピカタ		サバ西京やき		緑	キャベツ たまねぎ なら しょうがペースト	海藻サラダ																																	
赤	みそ 肉	黄	パン粉 てんぷん さとう 油 こむぎこ 米粉	赤	さば みそ	フルーツヨーグルト		黄	ドレッシング																																
赤	ピーマン なす スツキニ オクラ 赤ピーマン とうもろこし 玉ねぎ	赤	とり肉 たまご チーズ	切干大根		赤	さとう	赤	かいそう																																
フルーツゼリー		緑	パセリ	黄	白いりごま 三温糖	緑	ヨーグルト	緑	キャベツ きゅうり とうもろこし																																
黄	ゼリー	ツナサラダ		赤	さつまあげ	みかん もも バイン パナナ																																			
緑	みかん もも バイナッブル	黄	エッグケア	赤	切干大根 にんじん つきこんにやく																																				
		赤	ツナフレーク	『サバ西京やき』は、 ほねに きをつけてながら たべてね。																																					
		緑	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ レモン果汁																																						
		パンは一口サイズにちぎってたべてね																																							
15		16		17		18		19																																	
敬老の日		牛乳 あげパン		牛乳 ごはん		牛乳 たらこスパゲッティ		牛乳 ごはん																																	
		黄	パン さとう 油	黄	米	黄	スパゲティ 油 生クリーム バター	黄	米																																
		赤	牛乳	赤	牛乳	赤	たらこ	赤	牛乳																																
		やさいスープ		みそ汁《じゃがいも・玉ねぎ・しめじ》		緑	玉ねぎ レモン果汁	いもだんご汁																																	
		赤	ウインナー	黄	じゃがいも	チキンカツ		黄	いもち																																
		緑	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	赤	みそ	黄	パン粉 こむぎこ 油	赤	とり肉 油あげ																																
		オムレツ		緑	玉ねぎ しめじ	赤	とり肉	緑	にんじん だいこん ごぼう																																
		黄	油 てんぷん	肉豆腐		ブロッコリーのゴマサラダ		サバのみそに																																	
		赤	たまご とり肉	黄	三温糖 油	黄	ドレッシング	黄	さとう てんぷん																																
		緑	トマトビュレ 玉ねぎ	赤	やきどう ぶた肉	緑	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	赤	さば みそ																																
		ぶどうゼリー		緑	玉ねぎ にんじん つきこんにやく	 あかちゃん 血や筋肉を作って体を大きくしたり、 力を強くするよ！ あかちゃんの食べ物は何か？		甘酢和え																																	
		黄	ぶどうゼリー	だいがくも				黄	さとう																																
		パンはいっきに口の中につめこまず、 よくかんで のみこめる大きさにたべてね		黄				さつまいも 白いりごま 油 さとう 水あめ	赤	ツナフレーク																															
								緑				キャベツ きゅうり にんじん																													
												『サバのみそに』は、 ほねに きをつけてながら たべてね。																													
22		23		24		25		26																																	
ごはん		牛乳		牛乳 わかめごはん		牛乳 みそラーメン		牛乳 ごはん																																	
黄	米	 秋分の日		黄	米 白いりごま	黄	ラーメン	黄	米																																
赤	牛乳			赤	わかめ	赤	ぶた肉 なた	赤	牛乳																																
みそ汁《とうふ・わかめ》				みそ汁《たまご・もやし・ながねぎ》		緑	もやし 長ねぎ ほうれん草 にんじん とうもろこし にんにく	さつま汁																																	
赤	とうふ わかめ みそ			赤	たまご みそ	揚げしゅうまい 幼稚園・小学校 1人2個ずつ 中学校 1人3個ずつ		赤	とうふ とり肉 みそ																																
緑	しょうが			緑	もやし 長ねぎ	黄	こむぎこ てんぷん さとう	緑	さつまいも にんじん ごぼう ながねぎ つきこんにやく																																
黄	さとう			ホッケフライ		赤	ぶた肉	かみかみごぼうハンバーグ																																	
赤	ぶた肉			黄	パン粉 こむぎこ	緑	たまねぎ しょうがペースト	黄	パン粉 さとう あぶら																																
緑	しょうが			はくさいのしらすあえ		ヨーグルト		赤	とり肉																																
ブロッコリーのおかかあえ				赤	しらす	赤	ヨーグルト	緑	たまねぎ ごぼう																																
赤	かつおぶし			緑	はくさい	 あかちゃん 血や筋肉を作って体を大きくしたり、 力を強くするよ！ あかちゃんの食べ物は何か？		カクテルフルーツゼリー																																	
緑	ブロッコリー							黄	ゼリー																																
								緑	みかん もも バイナッブル																																
29		30		今月の給食目標 せいかつのリズムをととのえよう。 わたしの給食目標 【給食の時間に頑張りたいことを書きましよう。】 (例) 苦手なものも一口はチャレンジする。 など 9月8日(月)の給食は、森小学校 保健体育委員会のみなさんが考えてくれた献立です 保健体育委員会のみなさんは、【夏でも元気に過ごせる、熱中症対策となるメニュー】をテーマに献立を考えてくれました。特に注目してほしいのは、『なつやさいのみそいため』です。夏野菜は、水分が多いものが多く、夏バテ予防にいいといわれています。みなさん、味わって食べましょう!!																																					
ハヤシライス		牛乳 まめパン		牛乳																																					
黄	米 じゃがいも	黄	パン	ミネストローネスープ																																					
赤	ぶた肉 ビーンズビュレ	赤	まめ	黄	じゃがいも マカロニ																																				
緑	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ	赤	牛乳	赤	ベーコン	赤	玉ねぎ にんじん トマトビュレ にんにく バジル	平均栄養摂取量																																	
えだまめサラダ		チーズインハンバーグ		黄	パン粉 さとう 油	<table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr><tr><td>幼稚園</td><td>462kcal</td><td>18.5g</td><td>16.6g</td></tr><tr><td>小学校(中学年)</td><td>613kcal</td><td>24.0g</td><td>21.6g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>770kcal</td><td>29.2g</td><td>25.5g</td></tr></table> <table><tr><th></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>269mg</td><td>2.7mg</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>小学校(中学年)</td><td>353mg</td><td>3.6mg</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>387mg</td><td>4.6mg</td><td>2.8g</td></tr></table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	幼稚園	462kcal	18.5g	16.6g	小学校(中学年)	613kcal	24.0g	21.6g	中学校	770kcal	29.2g	25.5g		カルシウム	鉄	食塩相当量	幼稚園	269mg	2.7mg	1.6g	小学校(中学年)	353mg	3.6mg	2.2g	中学校	387mg	4.6mg	2.8g
	エネルギー	たんぱく質	脂質																																						
幼稚園	462kcal	18.5g	16.6g																																						
小学校(中学年)	613kcal	24.0g	21.6g																																						
中学校	770kcal	29.2g	25.5g																																						
	カルシウム	鉄	食塩相当量																																						
幼稚園	269mg	2.7mg	1.6g																																						
小学校(中学年)	353mg	3.6mg	2.2g																																						
中学校	387mg	4.6mg	2.8g																																						
黄	エッグケア	黄	パン粉 さとう 油	赤	玉ねぎ																																				
緑	キャベツ にんじん とうもろこし えだまめ	赤	とり肉	緑	なし																																				
みどりちゃん		梨(なし)		パンは一口サイズにちぎってたべてね																																					
黄	みどりちゃん																																								
赤	ばい菌や病気から																																								
緑	体を守ってくれるよ！																																								
	みどりちゃんの食べ物は何か？																																								

★★★ 小中学校の給食費が無償化となりました ★★★

町では、これまで小中学生の給食費の一部を助成してきましたが、子育て世帯の経済的な負担の軽減を図るため、令和7年4月から給食費が無償となりましたので、給食費の支払いが不要となります。
※令和7年3月までの給食費は無償化の対象外です。納め忘れがある場合は早急にお支払いください。