

月		火		水		木		金	
1		2森小学校6年1組 セレクト給食		3		4		5	
ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁(とうふ・油あげ) 赤 とうふ 油あげ みそ チャプチェ 黄 マロニー 三温糖 ごま油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく ナムル 黄 ごま油 白ごま 緑 ごまつな にんじん もやし とうもろこし		牛乳 ココアパン 黄 パン 赤 牛乳 やさいスープ 赤 ウインナー 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン とうもろこし オムレツ 黄 油 赤 たまご とり肉 緑 玉ねぎ トマトピューレ ぶどうゼリー 黄 ゼリー パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ハヤシライス 黄 米 じゃがいも 赤 ぶた肉 脱脂粉乳 ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ えだまめ 緑 えだまめ みどりちゃん ばい菌や病気から を守ってくれるよ! みどりちゃんの食べ物は何か??		牛乳 和風キノコスパゲティ 黄 スパゲティ 油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ しめじ えのき しいたけ にんにく かみかみごぼうハンバーグ 黄 パン粉 さとう 油 赤 とり肉 緑 玉ねぎ ごぼう 甘酢和え 黄 さとう 赤 ツナ 緑 キャベツ きゅうり にんじん 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??		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁(たまご・玉ねぎ・とうふ) 赤 たまご とうふ みそ 緑 玉ねぎ さんまのおかか煮 黄 さとう 赤 さんま かつおぶし みそおでん 黄 三温糖 赤 うずらの卵 さつまボール みそ 緑 だいこん にんじん こんにゃく みそおでんに入っている『うずら卵』は 口の中でするんとすべりやすいので、 のどつまりしないようによくかんでたべてね。	
8		9森小学校5年2組 セレクト給食		10		11		12	
ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・しめじ) 黄 ジャがいも 赤 みそ 緑 玉ねぎ しめじ アジフライ 黄 パン粉 小麦粉 赤 アジ 切干大根 黄 白いりごま 三温糖 赤 さつまあげ 緑 切干大根 にんじん つきこんにゃく 『アジフライ』のしっぽは、残しても良いです。 食べる場合は、よくかんで食べてね。		牛乳 コッペパン 黄 パン 赤 牛乳 コーンポタージュ 赤 牛乳 ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ とうもろこし わかどりのピカタ 黄 パン粉 でんぶん さとう 油 小麦粉 米粉 赤 とり肉 たまご チーズ 緑 パセリ パリパリサラダ 黄 ドレッシング ワンタンの皮 油 緑 キャベツ きゅうり にんじん パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 八杯汁 黄 でんぶん 赤 とうふ 緑 しいたけ 長ねぎ しょうが しょうがやき 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 しょうが きんぴらごぼう 黄 白いりごま 油 三温糖 ごま油 赤 さつま揚げ 緑 ごぼう にんじん れんこん		牛乳 カレーうどん 黄 うどん でんぶん 赤 とり肉 なた 油あげ 緑 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しいたけ 幼稚園・小学校 2こ 揚げしゅうまい 中学校 3こ 黄 パン粉 小麦粉 でんぶん さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ しょうがペースト ヨーグルト 赤 ヨーグルト		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁(じゃがいも・わかめ・長ねぎ) 黄 ジャがいも 赤 わかめ みそ 緑 長ねぎ チーズインハンバーグ 黄 パン粉 さとう 赤 とり肉 緑 玉ねぎ ブロッコリーのゴマサラダ 黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし	
15		16森小学校5年1組 セレクト給食		17		18		19	
二色丼 黄 米 三温糖 白いりごま 赤 とり肉 大豆 いりたまご みそ汁(とうふ・なめこ) 黄 とうふ みそ 赤 なめこ ほうれん草とえのきの和え物 黄 きざみのり 赤 ほうれん草 えのき 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??		牛乳 ソフトフランスパン 黄 パン 赤 牛乳 シチュー 黄 ジャがいも 赤 牛乳 ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ ほうさい にんじん とうもろこし コロッケ 黄 さとう パン粉 小麦粉 でんぶん 赤 ジャがいも 大豆油 緑 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 黒えだまめ ラ・フランスゼリー 黄 ゼリー パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 いもだんご汁 黄 いももち 赤 とり肉 油あげ 緑 にんじん だいこん ごぼう 白身魚フライ 黄 パン粉 小麦粉 でんぶん 赤 ホキ なっとう 赤 なっとう		牛乳 あんかけやきそば 黄 めん 油 でんぶん ごま油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ もやし もうそう ごまつな にんじん しいたけ ショーロンボー 幼稚園・小学校 2こ 中学校 3こ 黄 はるさめ でんぶん 小麦粉 赤 ぶた肉 緑 キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが プリン 黄 プリン		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご とうふ 緑 ほうれん草 にんじん 長ねぎ しめじ チンジャオロース 黄 三温糖 油 でんぶん 赤 ぶた肉 緑 ビーマン もやし もうそう しょうが にんにく フルーツ白玉 黄 カラフルボール 緑 もも みかん バイナッブル バナナ	
22		23クリスマス行事食		24		25			
ごはん 黄 米 赤 牛乳 さつま汁 黄 さつまいも 赤 とうふ みそ 緑 にんじん ごぼう 長ねぎ つきこんにゃく サバのみそ煮 黄 さとう 赤 さば みそ ブロッコリーのおかか和え 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー 『サバのみそ煮』は、 ほねに きをつけながら たべてね。		牛乳 ソフトフランスパン 黄 パン 赤 牛乳 ポトフ 黄 ジャがいも 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん もみの木型ハンバーグ 黄 さとう 赤 とり肉 緑 玉ねぎ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト クリスマス米粉カップケーキ 黄 米粉 さとう 赤 豆乳 大豆粉 緑 いちご パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁(とうふ・わかめ) 赤 とうふ わかめ みそ 肉じゃが 黄 ジャがいも 三温糖 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ しらすたき にんじん いんげん こうみあえ 赤 とり肉 緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが		クリスマス 平均栄養摂取量 幼稚園 452kcal 18.7g 15.6g 小学校(中学年) 601kcal 24.3g 20.0g 中学校 753kcal 29.6g 23.4g カルシウム 鉄 食塩相当量 幼稚園 284mg 2.7mg 1.6g 小学校(中学年) 368mg 3.4mg 2.2g 中学校 405mg 4.5mg 2.8g			

今月の給食目標

きれいに手を洗おう。

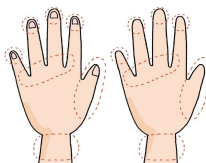
わたしの給食目標

【給食の時間に頑張りたいことを書きましょう。】

(例) 苦手なものの一口はチャレンジする。 など

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手洗いにできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



12月の給食の地場産物の活用

森町で作られた食材・食品



森町近隣の町で作られた食材・食品



12月23日(火)はすこしはやいですが、

クリスマスの行事食

提供されます！

クリスマスツリーの形をした、
もみの木型ハンバーグや
クリスマスの特別デザート
を味わって食べましょう！

★★★ 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。