



| 月   | 火   | 水  | 木  | 金  |  |   |  |   |       |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |   |  |   |   |
|---|---|--|--|--|--|---|--|---|-------|-----|---------|-------|-------|-------|-------|------|-----|---------|-------|-------|-------|-------|------|-----|---------|-------|-------|-------|-------|------|--|---|--|---|---|
| <p><b>森小学校 保健体育委員会のみなさんが 苦手な食べ物を克服ためのメニューを 考えてくれました!</b></p> <p>保健体育委員会では、森小学校の全校に「苦手な食べ物」についてアンケートをとり、なかでも多かった「ピーマン」と「トマト」を克服するためのメニューを考えました。ピーマン克服メニューは2月7日(水)に「キーマカレー」として提供されます。</p> <p>話し合えば、「蒸しパン」や「ミートボール」にピーマンを入れる案なども出ていて、ピーマン独特の苦みを消すためにはどのようにしたらよいか真剣に考えている姿が印象的でした。トマト克服メニューは2月13日(火)に「トマトからあげ」として提供されます。</p> <p>給食の人気メニューである「からあげ」の下味にトマトを使用することで、苦手な児童も食べられるのではないかと考えていました。</p> <p>毎月配布される献立表を参考にしながら考え、トマトの香りが甘みが苦手な児童にも食べてほしいという思いが込められたメニューとなりました。</p>  |   |  | <p><b>1</b></p> <p>たらこスパゲッティ 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ 油 生クリーム バター</p> <p>赤 たらこ</p> <p>緑 玉ねぎ レモン果汁</p> <p>いろいろシシューマイ</p> <p>黄 てんぷん 小麦粉</p> <p>赤 ぶた肉 魚肉 どうぶ</p> <p>緑 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ</p> <p>みかん</p> <p>緑 みかん</p>  | <p><b>2</b></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 油揚げ</p> <p>赤 みそ</p> <p>ホタテの貝柱フライ</p> <p>幼稚園 各2個<br/>小学校・中学校 各3個</p> <p>黄 パン粉 小麦粉 てんぷん 油</p> <p>赤 ホタテ</p> <p>甘酢和え</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>                               |  |   |  |   |       |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |   |  |   |   |
| <p>平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>幼稚園</td> <td>461kcal</td> <td>18.7g</td> <td>16.3g</td> <td>302mg</td> <td>2.5mg</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>600kcal</td> <td>23.8g</td> <td>20.1g</td> <td>357mg</td> <td>3.5mg</td> <td>2.1g</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>751kcal</td> <td>28.6g</td> <td>23.6g</td> <td>387mg</td> <td>4.4mg</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table> <p>森町で作られている食材・食品</p> <p>米 たまご きゅうり じゃがいも</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 | 461kcal | 18.7g | 16.3g | 302mg | 2.5mg | 1.6g | 小学校 | 600kcal | 23.8g | 20.1g | 357mg | 3.5mg | 2.1g | 中学校 | 751kcal | 28.6g | 23.6g | 387mg | 4.4mg | 2.7g | <p><b>5</b></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 みそ</p> <p>チャプチェ</p> <p>黄 マロニー さとう ごま油</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく</p> <p>ナムル</p> <p>黄 ごま ごま油</p> <p>緑 小松菜 にんじん もやし コーン</p> | <p><b>6</b></p> <p>コッペパン 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>チキンナゲット 各2コ</p> <p>黄 油 さとう てんぷん 小麦粉</p> <p>赤 とり肉</p> <p>バリバリサラダ</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>駒ヶ岳小学校 セレクト給食</p> | <p><b>7</b></p> <p>キーマカレー 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 ぶた肉 大豆 ビーンズピューレ 脱脂 牛乳</p> <p>緑 ピーマン 玉ねぎ にんじん トマトピューレ リンゴクリーム</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>赤 かつおぶし</p> <p>緑 ブロッコリー</p> | <p><b>8</b></p> <p>ナポリタン 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ 油</p> <p>赤 ウインナ</p> <p>緑 玉ねぎ ピーマン にんじん</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>黄 バター</p> <p>緑 ほうれん草 コーン</p> <p>ヨーグルト</p> <p>赤 ヨーグルト</p> | <p><b>9</b></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 油揚げ</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 にんじん だいこん ごぼう</p> <p>わかどりのごまてりやき</p> <p>黄 ごま さとう パン粉 油</p> <p>赤 とり肉</p> <p>ほうれん草とえのきの和え物</p> <p>赤 のり</p> <p>緑 ほうれん草 えのき</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   | 461kcal   | 18.7g  | 16.3g  | 302mg  | 2.5mg  | 1.6g  |  |   |       |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |   |  |   |   |
| 小学校   | 600kcal   | 23.8g  | 20.1g  | 357mg  | 3.5mg  | 2.1g  |  |   |       |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |   |  |   |   |
| 中学校   | 751kcal   | 28.6g  | 23.6g  | 387mg  | 4.4mg  | 2.7g  |  |   |       |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |   |  |   |   |
| <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p><b>振替休日</b></p>   |   |  | <p><b>12</b></p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p>  | <p><b>13</b></p> <p>こくとうパン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>黄 マロニー</p> <p>赤 ミートボール</p> <p>緑 ほうきい にんじん 長ねぎ しめじ</p> <p>トマトからあげ</p> <p>黄 てんぷん 薄力粉</p> <p>赤 とり肉</p> <p>緑 トマトピューレ しょうが にんにく</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>黄 マヨネーズ ごま 油 さとう</p> <p>緑 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり</p> | <p><b>14</b></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 みそ</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ</p> <p>肉豆腐</p> <p>黄 さとう 油</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>白菜のしらす和え</p> <p>赤 しらす</p> <p>緑 ほうきい</p> | <p><b>15</b></p> <p>スパゲッティミートソース 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ 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>わかどりのピカタ</p> <p>黄 パン粉 てんぷん 油 さとう</p> <p>赤 小麦粉 米粉</p> <p>緑 とり肉 卵 チーズ</p> <p>りんご</p> <p>赤 パセリ</p> <p>緑 りんご</p> | <p><b>16</b></p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 油揚げ みそ</p> <p>緑 小松菜</p> <p>肉じゃが</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 たまねぎ しらすき にんじん いんげん</p> <p>なっとう</p> <p>赤 なっとう</p> |   |       |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |   |  |   |   |
| <p><b>19</b></p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>かきたま汁</p> <p>黄 油揚げ</p> <p>赤 たまご どうぶ みそ</p> <p>緑 にんじん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>黄 てんぷん 油</p> <p>赤 ぶた肉</p> <p>緑 もやし たけのこ ピーマン しょうが にんにく</p> <p>海藻サラダ</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><b>20</b></p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>黄 パン</p> <p>赤 牛乳</p> <p>ミネストローネ</p> <p>黄 じゃがいも マカロニ さとう</p> <p>赤 ウインナー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ</p> <p>ホッケザンギ風味フライ</p> <p>黄 パン粉 小麦粉 さとう</p> <p>赤 ホッケ</p> <p>緑 しょうが にんにく</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>さわら小学校5年生 セレクト給食</p> | <p><b>21</b></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 みそ</p> <p>緑 なめこ</p> <p>アジフライ</p> <p>黄 油 パン粉 小麦粉</p> <p>赤 アジ</p> <p>中華サラダ</p> <p>黄 はるさめ ごま油 さとう</p> <p>赤 いか ハム</p> <p>緑 キャベツ にんじん きゅうり</p>            | <p><b>22</b></p> <p>塩焼きそば 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 もやし にんじん 長ねぎ</p> <p>パオパオ</p> <p>幼稚園 各1コ<br/>小学校・中学校 各2コ</p> <p>黄 小麦粉 てんぷん コーンスターチ 豚脂</p> <p>赤 ぶた肉 ぶたレバー 大豆粉末</p> <p>緑 キャベツ 長ねぎ しょうが</p> <p>えだまめ</p> <p>緑 えだまめ</p> | <p><b>23</b></p> <p>てんのうたんじょうび</p> <p><b>天皇誕生日</b></p>   |  |   |  |   |       |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |     |         |       |       |       |       |      |  |   |  |   |   |
| <p><b>26</b></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 みそ</p> <p>緑 長ねぎ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>黄 パン粉 小麦粉 油</p> <p>赤 ホキ</p> <p>ひじきの五目煮</p> <p>黄 さとう 油</p> <p>赤 さつま揚げ とり肉 ひじき</p> <p>緑 にんじん しらすき いんげん</p>  | <p><b>27</b></p> <p>きなこ揚げパン 牛乳</p> <p>黄 パン さとう</p> <p>赤 きなこ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>赤 ベーコン</p> <p>緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン</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</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><b>28</b></p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>黄 米</p> <p>赤 牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>赤 たまご みそ</p> <p>緑 もやし 長ねぎ</p> <p>さんまのかつおぶし煮</p> <p>黄 さとう</p> <p>赤 さんま かつおぶし</p> <p>昆布のいためもの</p> <p>黄 さとう 油 ごま</p> <p>赤 ぶた肉 さつまあげ 昆布</p> <p>緑 しらすき にんじん</p> | <p><b>29</b></p> <p>和風きのこスパゲッティ 牛乳</p> <p>黄 スパゲッティ</p> <p>赤 ベーコン</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ えのき しいたけ にんにく</p> <p>白花生コロッケ</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 トマトペースト</p> <p>ヨーグルト</p> <p>赤 ヨーグルト</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! きいちゃんの食べ物は何かな??</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、力を強くするよ! あかちゃんの食べ物は何かな??</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! みどりちゃんの食べ物は何かな??</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。