



月	火	水	木	金									
<p>月の平均栄養摂取量(予定)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>669</td> <td>25.0</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>830</td> <td>30.2</td> </tr> </table> <p>●あか(赤): からだをつくる。 ●き(黄): はたらくかや体温になる。 ●みどり(緑): からだの調子をととのえる。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。</p>		エネルギー	たんぱく質	小	669	25.0	中	830	30.2	<p>◆◆2月の給食目標◆◆ 手洗い・うがいをきちんとしよう。 給食を食べる前には必ず手洗いとうがいをしましょう。</p>	<p>1 ごはん・牛乳</p> <p>ほうれん草とたまごのみそしる 赤 たまご・油あげ 黄 ほうれん草</p> <p>こうやどうふのフライ 赤 こうやどうふ 黄 油・こむぎこ</p> <p>肉じゃが 赤 ぶた肉 黄 じゃがいも・油 緑 にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・つきこんにゃく</p>	<p>2 ミニコッパン・牛乳</p> <p>ナポリタン 赤 ハム 黄 スパゲティ・バター・油 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>スコッチエッグ 赤 たまご・ぶた肉 黄 パンこ・油</p> <p>グレイプフルーツ 緑 グレイプフルーツ</p>	<p>3 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ</p> <p>天ぷら(いか・さつまいも) 赤 いか 黄 さつまいも・こむぎこ・でんぷん・油 緑</p> <p>あまずあえ 緑 キャベツ・きゅうり・みかん</p> <p>せつぶんまめ 赤 だいず</p> <p>天ぷら用たれがつかます。</p>
	エネルギー	たんぱく質											
小	669	25.0											
中	830	30.2											
<p>6 ごはん・牛乳</p> <p>はくさいとあげのみそしる 赤 油あげ 黄 はくさい</p> <p>にくだんご(みそ味) 赤 とり肉・ぶた肉 黄 パンこ・でんぷん 緑 玉ねぎ・しょうが</p> <p>ひじきとがんものにも 赤 ひじき・がんも 黄 にんじん・ごぼう・だいこん・いんげん・つきこんにゃく</p>	<p>7 とんこつラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん・ごま油 緑 玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・ほうれん草・きくらげ</p> <p>やきかまチーズ 赤 ちくわ・チーズ 黄 こむぎこ</p> <p>りんご 緑 りんご</p>	<p>8 わかめごはん・牛乳</p> <p>ぶたじる 赤 ぶた肉・とうふ 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこんにゃく・ごぼう・だいこん・長ねぎ</p> <p>フヨーハイ 赤 たまご・かに・青のり 黄 でんぷん・油</p> <p>おかかあえ(しらすいり) 赤 しらす・かつおぶし 緑 もやし・きゅうり</p>	<p>9 コッパン・牛乳</p> <p>キャベツとたまごのスープ 赤 たまご 緑 キャベツ・にんじん・さやえんどう・ほししいたけ</p> <p>ハムチーズサンド 赤 ハム・チーズ 黄 パンこ・こむぎこ</p> <p>ジャーマンポテト 赤 ベーコン 黄 じゃがいも・油 緑 玉ねぎ</p>	<p>10 ごはん・牛乳</p> <p>すいとんのみそしる 赤 とり肉 黄 すいとん 緑 長ねぎ・えのきだけ</p> <p>さばのみそに 赤 さば 黄 でんぷん</p> <p>ツナサラダ 赤 ツナ 黄 マヨネーズ 緑 にんじん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・りんご・レモン</p>									
<p>13 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんとわかめのみそしる 赤 わかめ・油あげ 黄 だいこん</p> <p>ししゃもフリッター 赤 ししゃも 黄 こむぎこ・でんぷん・油</p> <p>アーモンドあえ 赤 ちくわ 黄 アーモンド 緑 ほうれん草・キャベツ</p>	<p>14 カレーうどん・牛乳</p> <p>赤 とり肉・花ちくわ・油あげ 黄 うどん・でんぷん・油 緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・干しいたけ</p> <p>おこのみやき(ソースかけ) 黄 こむぎこ・油 緑 キャベツ・長ねぎ・しょうが</p> <p>バナナ 緑</p>	<p>15 ピラフ・牛乳</p> <p>赤 ベーコン 黄 バター・こめ・油 緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>とうふとわかめのスープ 赤 とうふ・わかめ・つと 黄 ごま 緑 たけのこ・えのき・長ねぎ</p> <p>チキン(レモンハーブ) 赤 とり肉 黄 でんぷん・油 緑 パセリ</p> <p>ゆでプロッコリー 緑 プロッコリー</p>	<p>16 こくとうパン・牛乳</p> <p>じゃがいもとベーコンのスープ 赤 ベーコン・うずらのたまご 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・にんじん</p> <p>メンチカツ 赤 とり肉・ぶた肉 黄 油・こむぎこ・パンこ 緑 キャベツ・玉ねぎ</p> <p>もやしときゅうりのナムル 黄 ごま・ごま油 緑 もやし・きゅうり・にら</p>	<p>17 ごはん・牛乳</p> <p>こまつなとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 こまつな</p> <p>アンサンブルエッグ 赤 たまご・チーズ・ベーコン・牛乳 黄 じゃがいも・油・でんぷん 緑 玉ねぎ</p> <p>じゃがいものきんぴら 赤 とり肉 黄 じゃがいも・油・ごま 緑 にんじん・ごぼう・つきこんにゃく・グリーンピース・とうがらし</p>									
<p>20 ごはん・牛乳</p> <p>すきやきふう 赤 ぶた肉・やきどうふ・花ちくわ 黄 玉ねぎ・はくさい・ほうれん草・しらたき 緑</p> <p>しゅうまい 赤 とり肉・ぶた肉 黄 こむぎこ・油・でんぷん 緑 玉ねぎ</p> <p>もやしのごまあえ 黄 ごま 緑 もやし・コーン</p>	<p>21 あげパン・牛乳</p> <p>ようふうおでん 赤 ウィンナー・さつまボール・こんぶ 黄 じゃがいも 緑 だいこん・にんじん・こんにゃく</p> <p>フルーツクリーム 赤 ヨーグルト 黄 ホイップクリーム 緑 パナナ・みかん・おうとう・パイナップル</p> <p>中学校3年生リクエストメニュー『あげパン』</p>	<p>22 ごはん・牛乳</p> <p>じゃがいもとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 じゃがいも</p> <p>さんまのしおやき 赤 さんま</p> <p>マーボーどうふ 赤 とうふ・ぶたひき肉 黄 ごま油 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが・とうがらし</p>	<p>23 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>あんまん 黄 あずき・でんぷん・こむぎこ</p> <p>チーズ 赤 チーズ</p>	<p>24 かつカレー・牛乳</p> <p>赤 牛乳・とう乳・クリームチーズ 黄 こめ・じゃがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく</p> <p>とんかつ 赤 ぶた肉 黄 パンこ・でんぷん</p> <p>ごまサラダ 赤 わかめ 黄 ごまドレッシング 緑 キャベツ・きゅうり</p> <p>中学校3年生のみ乳酸菌飲料(カツゲン)がつかます。(受験応援メニュー)</p>									
<p>27 ごはん・牛乳</p> <p>ふと長ねぎのみそしる 黄 ふと 緑 長ねぎ</p> <p>しのだに 赤 とうふ・油あげ・とり肉・だいず 黄 油・さとう 緑 さやいんげん・しいたけ</p> <p>とり肉とあつあげのいりに 赤 とり肉・あつあげ 黄 油・じゃがいも 緑 にんじん・ごぼう・いんげん・たけのこ・だいこん・こんにゃく・しょうが</p>	<p>28 (小) コッパン+ジャム・牛乳</p> <p>(中) ピザトースト・牛乳 赤 ハム・チーズ 黄 パン 緑 玉ねぎ・ピーマン</p> <p>わんたんスープ 黄 えびぎょうざ・つと 緑 ほししいたけ・めんま・ほうれん草・長ねぎ</p> <p>ホイールドウィンナー+ケチャップ 赤 ウィンナー</p> <p>中学校3年生リクエストメニュー『ピザトースト』</p>	<p>★中学校3年生リクエスト & 受験応援献立★</p> <p>森中学校・砂原中学校の3年生に、もう一度食べたいメニューを調査しました。</p> <p>リクエストの多かった『あげパン』『ピザトースト』を採用します。</p> <p>また、24日は受験応援献立です。</p> <p>縁起かつぎの『かつカレー』が登場します。中学校3年生には、『カツゲン』も出す予定です。</p>		<p>森町のきんりん(おしまひやま管内)でとれる食材の活用よいてい ○もやし</p> <p>※気候の関係で、変わることもあります。</p> <p>●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。</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します。