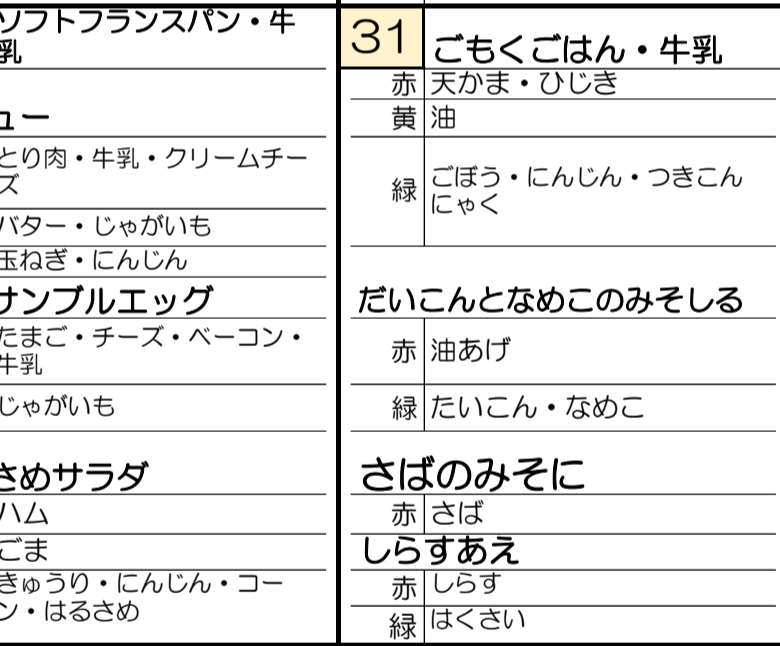


月	火	水	木	金									
15 ごはん・牛乳 もやしとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 もやし すぶた 赤 ぶた肉 黄 でんぷん 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・しょうが・パイン オレンジ 緑	16 コッペパン・牛乳 ミートボールとはくさいのスープ 赤 ミートボール 黄 はるさめ 緑 はくさい・にんじん・ほうれん草・ほししいたけ とりのてりやき 赤 とり肉 ちくわとひじきのサラダ 赤 ちくわ・ひじき 黄 マヨネーズ 緑 きゅうり・キャベツ・にんじん	17 ごはん+なめたけ・牛乳 すりみじる 赤 すりみ・とうふ 黄 ジャがいも 緑 にんじん・だいこん・えのきだけ・長ねぎ たまごやき 赤 たまご いりどり 赤 とり肉 黄 油 緑 さやいんげん・にんじん・たけのこ・ごぼう・こんにゃく	18 おやこうどん・牛乳 赤 たまご・つと・とり肉 黄 うどん 緑 ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・玉ねぎ メンチカツ 赤 ぶた肉 黄 油・パンこ 緑 玉ねぎ バナナ 緑	19 ごはん・牛乳 ジャがいもとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 ジャがいも・長ねぎ やさいはるまき 赤 とり肉 黄 油・こむぎこ・でんぷん 緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし・はるさめ こんぶのあぶらいため 赤 ぶた肉・こんぶ・天かま 黄 油・いりごま 緑 にんじん・つきこんにゃく									
22 ごはん・牛乳 ぶりののみそしる 赤 ぶりの・とうふ 緑 長ねぎ アジのフライ+パックソース 赤 アジ 黄 こむぎこ・パンこ・油 たまごとし 赤 たまご・とり肉・花ちくわ 黄 でんぷん 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	23 コッペパン・牛乳 やさいのスープ 緑 キャベツ・にんじん・きぬさや・ほししいたけ ハムチーズサンド 赤 ハム・チーズ 黄 パンこ・こむぎこ・油 ジャーマンポテト 赤 ベーコン 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ ミルメーク 黄	24 ごはん・牛乳 はちはいじる 赤 とうふ 緑 ほししいたけ・長ねぎ やさいもっちーずフライ 赤 とり肉・チーズ・こめこ・おから 黄 ジャがいも・パンこ 緑 玉ねぎ おかか煮 赤 とり肉・天かま・おかか 黄 油・ジャがいも 緑 にんじん・だいこん・さやいんげん・こんにゃく	25 しょうゆラーメン・牛乳 赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 ほうれん草・長ねぎ・めんま・しょうが あげしゅうまい(2こ) 赤 ぶた肉 黄 こむぎこ えだまめ 緑 えだまめ	26 ホワイトカレー・牛乳 赤 ぶた肉・牛乳・とうにゅう・クリームチーズ 黄 油・バター・ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく ほうれん草とえのきのあえもの 赤 のり 緑 ほうれん草・えのきだけ げんきヨーグルト 赤 ヨーグルト									
29 ごはん・牛乳 はくさいとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 はくさい さんまのうめに 赤 さんま ジャがいものきんぴら風 赤 とり肉 黄 ジャがいも・油 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	30 ソフトフランスパン・牛乳 シチュー 赤 とり肉・牛乳・クリームチーズ 黄 バター・ジャがいも 緑 玉ねぎ・にんじん アンサンプルエッグ 赤 たまご・チーズ・ベーコン・牛乳 黄 ジャがいも はるさめサラダ 赤 ハム 黄 ごま 緑 きゅうり・にんじん・コーン・はるさめ	31 ごもくごはん・牛乳 赤 天かま・ひじき 黄 油 緑 ごぼう・にんじん・つきこんにゃく だいこんとなめこのみそしる 赤 油あげ 緑 たいこん・なめこ さばのみそに 赤 さば しらすあえ 赤 しらす 緑 はくさい	月の平均栄養摂取量 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質(グラム)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小</td> <td>689</td> <td>27.0</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>841</td> <td>32.5</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 ・牛乳はあかのなかまです。 ・ごはん、パン、めんるいはきいろのなかまです。		エネルギー	たんぱく質(グラム)	小	689	27.0	中	841	32.5	かずのこ かずのこはにんじんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。 黒豆 まめで健康に暮らせませよという意味が込められています。 田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。 えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。 おせち料理の由来
	エネルギー	たんぱく質(グラム)											
小	689	27.0											
中	841	32.5											

◆◆1月の給食目標◆◆
日本の食文化を知ろう。

☆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☆
 ○たまご
 ○ジャがいも
 ○もやし

※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。



雑煮いろいろ

雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

昔ながらの知恵
かぜに効く淡色野菜

ねぎ ねんにく ひょうが

ねぎやにんにくに含まれている成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB₁(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみよう。

おせち料理の由来

おせち料理の由来

※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。