



# 給食だより

# H30年2月

森町学校給食センター



月	火	水	木	金									
月の平均栄養摂取量（予定） <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>646</td> <td>24.5</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>793</td> <td>29.7</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小	646	24.5	中	793	29.7	◆◆2月の給食目標◆◆ <b>手洗い・うがいをきちんとしよう。</b> 給食を食べる前には必ず手洗いとうがいをしましょう。		<b>1 山海うどん・牛乳</b> 赤 とうふ・油あげ・つと・わかめ 黄 うどん 緑 さんさい・ほうれん草・ぶなしめじ ちくわのいそべあげ 赤 ちくわ・青のり 黄 こむぎこ・油・でんぷん ミニゼリー	<b>2 ごはん・牛乳</b> ぶと長ねぎのみそしる 黄 ぶと 緑 長ねぎ マーボーどうふ 赤 とうふ・ぶた肉・だいず 黄 ごま油 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく せつぶんまめ 赤 だいず
	エネルギー	たんぱく質											
小	646	24.5											
中	793	29.7											
<b>5 ごはん・牛乳</b> ジャがいもと玉ねぎのみそしる 赤 油あげ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ にくだんご（みそ味） 赤 とうり肉・ぶた肉 黄 パンこ・でんぷん 緑 玉ねぎ・しょうが 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・つきこんにやく	<b>6 塩ラーメン・牛乳</b> 赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・ほうれん草・めんま・しょうが あげぎょうざ 赤 とうり肉・ひじき 黄 でんぷん・ごま油 緑 キャベツ・玉ねぎ・にら グレープフルーツ 緑 グレープフルーツ	<b>7 ごはん・牛乳</b> だいこんなっぱとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 はだいこん ほっけのしおやき 赤 ほっけ ごもくきんぴら 赤 とうり肉・天かま 黄 いらりごま・ごま油 緑 ごぼう・にんじん・つきこんにやく	<b>8 コッペパン・牛乳</b> コーンポタージュ 赤 牛乳・クリームチーズ 黄 バター 緑 玉ねぎ・コーン だんしゃくコロック 黄 ジャがいも・パンこ・油 緑 玉ねぎ 3しょくソテー 赤 バーコン 黄 バター 緑 グリンピース・にんじん・コーン	<b>9 ぶたどん・牛乳</b> 赤 ぶた肉 黄 こめ 緑 玉ねぎ・つきこんにやく とうふとわかめのみそしる 赤 とうふ・わかめ もやしのごまあえ 緑 もやし・コーン									
<b>振替休日</b>	<b>13 クロワッサン・牛乳</b> 玉ねぎとたまごのスープ 赤 たまご 緑 玉ねぎ・にんじん ハンバーグ（てづくりソースがけ） 赤 ひき肉 黄 パンこ 緑 玉ねぎ ジャがいものバターに 黄 ジャがいも・バター	<b>14 森ライスふう・牛乳</b> 赤 ぶた肉・ほだて 黄 こめ・ジャがいも・油・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・トマト やさいのフレンチサラダ 緑 キャベツ・きゅうり・コーン チョコデザート	<b>15 コッペパン・牛乳</b> やさいスープ 緑 もやし・にんじん・ほうれん草・コーン えびかつ 赤 えび・たら 黄 油・こむぎこ・パンこ 緑 玉ねぎ ぶた肉とほるさめのいためもの 赤 ぶた肉 黄 油・ほるさめ 緑 にんじん・キャベツ・いんげん・たけのこ・にんにく・もやし	<b>16 ごはん・牛乳</b> もやしとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 もやし さんまのしょうがに 赤 さんま 緑 しょうが ぶくめに 赤 天かま 緑 だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・いんげん									
	<b>19 ごはん・牛乳</b> とりじる 赤 とうり肉・とうふ 黄 ジャがいも 緑 玉ねぎ・えのきだけ・だいこん・つきこんにやく まだらのフライ 赤 たら 黄 パンこ・こむぎこ・油 ナムル 黄 いらりごま・ごま油 緑 もやし・にんじん・ほうれん草	<b>20 ナポリタン・牛乳</b> 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 げんきいっぱいオムレツ 赤 たまご・ハム 黄 油 りんご 緑 りんご	<b>21 ごはん・牛乳</b> ジャがいもとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 ジャがいも くりかぼちゃロール 赤 すりみ 黄 パンこ・こむぎこ・油 緑 かぼちゃ つきこんにやくのいためもの 赤 とうり肉 黄 ごま油 緑 つきこんにやく・ごぼう・ほししいたけ・にんじん	<b>22 あんかけうどん・牛乳</b> 赤 とうり肉・つと 黄 うどん 緑 にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・ほししいたけ・しょうが・もやし とうもろこし 緑 とうもろこし おさつスティック 黄 さつま芋	<b>23 やさいカレー・牛乳</b> 赤 牛乳・とう乳・クリームチーズ 黄 こめ・ジャがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリンピース・りんご・にんにく チキンかつ 赤 とうり肉 黄 パンこ・こむぎこ・油 みかんゼリー 緑 みかん								
<b>26 ごはん・牛乳</b> かきたまじる 赤 たまご 緑 玉ねぎ いかのキャベツあげ 赤 いか・たら 黄 油・こむぎこ 緑 キャベツ・しょうが おかかあえ 赤 かつおぶし 緑 もやし・ほうれん草・にんじん	<b>27 コッペパン・牛乳</b> クローヨウ 赤 ぶた肉 黄 ジャがいも・でんぷん・油 緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ 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・パイナップル・おうとう	<b>28 ごはん・牛乳</b> とうふとえのきのみそしる 赤 とうふ 緑 えのき なっとう 赤 肉じゃが 赤 ぶた肉 黄 ジャがいも・油 緑 玉ねぎ・つきこんにやく・にんじん・グリンピース	※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てい※ ○もやし ※気候の関係で、変わることもあります。 ●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。										



- 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。

※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ひします。