



給食だより

H31年1月

森町学校給食センター

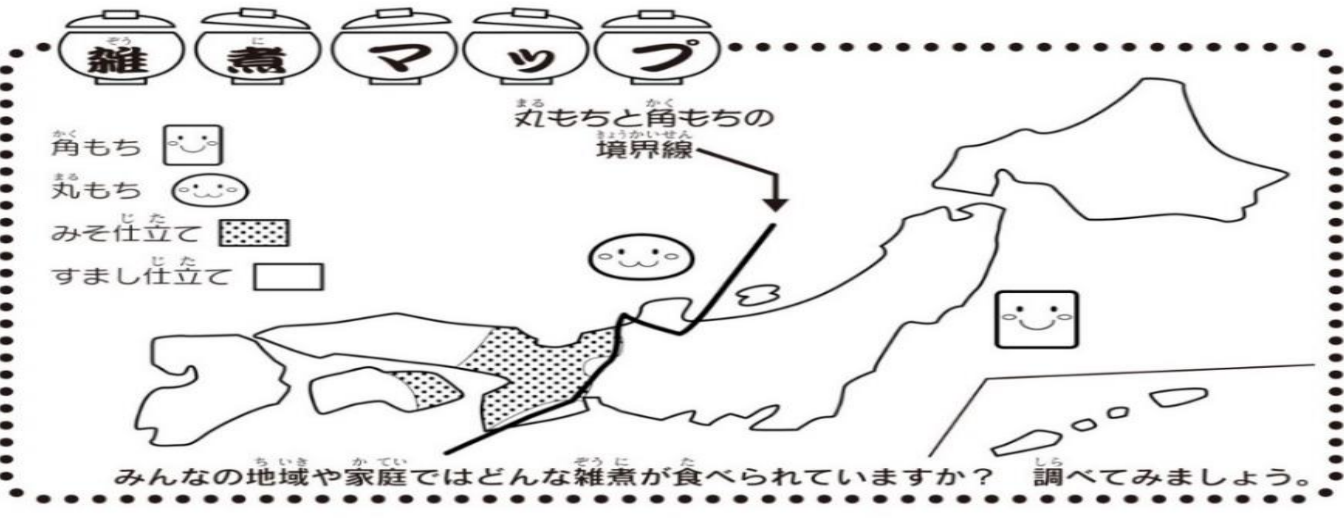


月	火	水	木	金												
<p>◆◆1月の給食目標◆◆</p> <p>日本の食文化を知ろう。</p> <p>月の平均栄養摂取量（予定）</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>たんぱく質 (グラム)</td> </tr> <tr> <td>幼</td> <td>485</td> <td>17.2</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>667</td> <td>23.6</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>841</td> <td>28.8</td> </tr> </table>			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	幼	485	17.2	小	667	23.6	中	841	28.8	<p>昔ながらの知恵 かぜに効く淡色野菜</p> <p>ねぎ じんじく しょうが</p> <p>ねぎやんにんにくに含まれているにおい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ましょう。</p>		<p>18 ぶたどん・牛乳</p> <p>黄 米・ゴマ・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しらたき</p> <p>みそしる</p> <p>黄 じゃがいも 赤 わかめ 緑 長ねぎ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>黄 さとう 赤 脱脂粉乳</p>
	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)														
幼	485	17.2														
小	667	23.6														
中	841	28.8														
<p>21 ごはん・牛乳</p> <p>かきたまみそしる</p> <p>赤 たまご・とうふ・油あげ 緑 にんじん</p> <p>メンチカツ</p> <p>黄 油・パン粉・小麦粉・でんぷん 赤 ぶた肉・とり肉 緑 玉ねぎ</p> <p>みそおでん</p> <p>黄 さとう 赤 うずら卵・とり肉・こんにゃく・さつまボール 緑 だいこん・にんじん・こんにゃく</p>	<p>22 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>黄 じゃがいも 赤 牛乳・ピーズピューレ 緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい</p> <p>たまごまきウィンナー</p> <p>黄 さとう 赤 たまご・ウィンナー</p> <p>フルーツあんぱん</p> <p>黄 あんにんどうふ 緑 みかん・黄桃・パイナップル</p> <p>チーズ（中学校のみ）</p> <p>赤 チーズ</p>	<p>23 ごはん・牛乳</p> <p>チキンカレー</p> <p>黄 じゃがいも・油 赤 とり肉・牛乳 緑 玉ねぎ・にんじん・にんにく・りんご</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>黄 ドレッシング 赤 かいそう 緑 キャベツ・きゅうり・コーン</p>	<p>24 ソース焼きそば・牛乳</p> <p>黄 めん・油・さとう 赤 ぶた肉 緑 キャベツ・干しいたけ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン</p> <p>チキンナゲット (幼・小：2コ 中：3コ)</p> <p>黄 小麦粉・でんぷん・油 赤 とり肉</p> <p>ほうれん草とえのきのあえもの</p> <p>赤 のり 緑 えのきたけ・ほうれん草</p>	<p>25 わかめごはん・牛乳</p> <p>黄 こめ・ゴマ 赤 わかめ</p> <p>みそしる</p> <p>緑 だいこん・なめこ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>黄 さとう 赤 たまご</p> <p>肉じゃが</p> <p>黄 じゃがいも・さとう 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ・しらたき・にんじん・いんげん</p> <p>ミルクコーヒー</p> <p>黄 さとう</p>												
<p>28 ごはん・牛乳</p> <p>かぼちゃだんごしる</p> <p>赤 とり肉・油あげ 緑 にんじん・だいこん・かぼちゃもち・こぼろ</p> <p>さばのみそに</p> <p>黄 さとう 赤 さば</p> <p>ひじきに</p> <p>黄 コマ油・さとう 赤 さつまあげ・ひじき 緑 つきこん・ほししいたけ・いんげん・にんじん</p>	<p>29 あげパン・牛乳</p> <p>黄 コッパン・さとう・油</p> <p>ポトフ</p> <p>黄 じゃがいも 赤 ベーコン 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ</p> <p>にくだんご（2ケ）</p> <p>黄 小麦粉 赤 とり肉・ぶた肉 緑 玉ねぎ</p> <p>みかん </p> <p>緑 みかん</p>	<p>30 ごはん・牛乳</p> <p>とんじる</p> <p>黄 じゃがいも 赤 ぶた肉・とうふ 緑 玉ねぎ・にんじん・こぼろ・つきこん・だいこん・長ねぎ</p> <p>なっとう </p> <p>赤 大豆</p> <p>こんぶのいためもの</p> <p>黄 コマ・さとう・油 赤 ぶた肉・さつまあげ・こんにゃく 緑 つきこん・にんじん</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>黄 さとう 赤 とうにゅう</p>	<p>31 ナポリタン・牛乳</p> <p>黄 スパゲティ・油 赤 ハム 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん</p> <p>ミニアメリカンドッグ (幼・小：2コ 中：3コ)</p> <p>黄 小麦粉・油 赤 魚肉すり身</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ</p> <p>黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン</p>	<p>★森町きりん（おしまひやまかない）でとれる食材の活用よてい★</p> <p>○米（森町・北海道産） ○たまご ○じゃがいも ○もやし</p> <p>※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。</p>												



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。



かずのこ かずのこはにしの卵巣。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う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

※学校給食費は、1ヵ月あたり幼稚園児で1,240円・小学生で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。