

月 火 水 木 金



◆◆ 2月の給食目標 ◆◆
 小学校：マナーをまもってたのしくたべよう！
 中学校：望ましい食事のマナーを身に付けよう！
 ひじをついたり、姿勢に気をつけたり、食事の場にあった声の大きさで話しましょう！
 楽しい食事につながるような会話やマナーを身につけましょう！
 はしも正しく持って食べることができるようになりましょう！

◆森町さんりんできとれる（おしまひやまかんない）食材の活用よてい◆
 ○お米 ○たまご
 ○長ねぎ ○キャベツ
 ○ごぼう ○きゅうり
 ○もやし ○だいこん
 ※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。

2月の平均栄養摂取量

	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
幼稚園	503	19.6
小学校 1・2学年	550	21.7
小学校 3・4学年	654	24.8
小学校 5・6学年	766	28.5
中学校	840	31.0

3 ごはん・牛乳

けんちんじる
 赤 とうふ・とり肉・油あげ
 緑 にんじん・だいこん・ごぼう

いわしのさんぺいに
 黄 さとう・でんぷん
 赤 いわし

こうみえ
 赤 とり肉
 緑 ほうれん草・長ネギ・しょうが

せつぶんまめ (幼・小学校)
 赤 だいず

せつぶんまめ (中学校)
 黄 ビーナッツ・さとう・小麦粉
 赤 だいず

4 こくとうパン・牛乳

じゃがいものスープ
 黄 じゃがいも
 赤 うすら卵・ベーコン
 緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ

しろはなまめコロック
 黄 マッシュポテト・バター・さとう・小麦粉・油
 赤 白花生

パリパリサラダ
 黄 ワンタンの皮・油・ドレッシング
 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん

尾白内小学校セレクト給食

5 ごはん・牛乳

かぼちゃだんごじる
 赤 とり肉・油あげ
 緑 かぼちゃもち・にんじん・だいこん・ごぼう

あつやきたまご
 黄 さとう・でんぷん・油
 赤 たまご

肉じゃが
 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

6 あんかけうどん・牛乳

黄 うどん・ゴマ油・でんぷん
 赤 なたと・とり肉
 緑 もやし・玉ねぎ・はくさい・にんじん・きくらげ・しょうが

いかかまぼこコロック
 黄 油・さとう・エッグクアマヨネーズ
 赤 イカ・たら
 緑 玉ねぎ・にんにく

じゃがバター
 黄 じゃがいも・バター・さとう

7 ごはん・牛乳

みそしる
 黄 じゃがいも
 赤 油揚げ

ぶた肉のしょうがやき
 黄 さとう
 赤 ぶた肉
 緑 しょうが

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

2月14日はバレンタインメニューです。

10 ごはん・牛乳

チキンカレー
 黄 じゃがいも・油
 赤 とり肉・牛乳・いんげん豆
 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・にんにく

かいそうサラダ
 黄 ドレッシング
 赤 かいそうミックス
 緑 キャベツ・コーン・きゅうり

「きい」ちゃん
 のながま

けんこくきねんの日

もりもり力がでる食べ物
 おもにエネルギーになって、体を動かすもつになります。

「あか」ちゃん
 のながま

12 ごはん・牛乳

さつまじる
 黄 さつまいも
 赤 とうふ・とり肉
 緑 にんじん・ごぼう・長ねぎ・つきこん

サケチーズフライ
 黄 パン粉・小麦粉・油
 赤 サケ・チーズ

ひじき煮
 黄 さとう・ゴマ油
 赤 さつまあげ・ひじき
 緑 にんじん・いんげん・干しいたけ・つきこん

13 ナポリタン・牛乳

黄 スパゲティ・油
 赤 ハム
 緑 玉ねぎ・ピーマン・にんじん

チキンチーズのオープンやき
 黄 油・パンコ・さとう
 赤 とり肉・チーズ
 緑 赤ピーマン・パセリ

ミルクデザート
 赤 牛乳
 緑 マンゴーピューレ・パイン・もも・りんご

ジョアプレーン (中学校)
 黄 さとう
 赤 脱脂粉乳

駒ヶ岳小学校セレクト給食

14 わかめごはん・牛乳

黄 米・ゴマ
 赤 わかめ

いもだんごじる
 黄 いももち
 赤 とり肉・油あげ
 緑 にんじん・だいこん・ごぼう

ハート型ハンバーグ
 赤 とり肉・ぶた肉
 緑 玉ねぎ・にんにく・しょうが

イチゴのハートカップ (幼・小学校)
 黄 さとう
 赤 豆乳
 緑 いちご

ガトーショコラ (中学校)
 黄 さとう・米粉・油
 赤 豆乳

17 ごはん・牛乳

とんじる
 黄 じゃがいも
 赤 ぶた肉・とうふ
 緑 玉ねぎ・にんじん・ごぼう・つきこん・だいこん・長ねぎ

さばのみそに
 黄 さとう
 赤 さば

きんぴらごぼう
 黄 ゴマ油・ゴマ・さとう
 赤 さつまあげ
 緑 ごぼう・にんじん・れんこん

18 あげパン・牛乳

黄 パン・油・さとう

ポトフ
 黄 じゃがいも
 赤 ベーコン
 緑 玉ねぎ・キャベツ・にんじん

たまごまきウィンナー
 黄 さとう
 赤 たまご・ウィンナー

フルーツゼリー (P-ち)
 黄 さとう
 緑 もも・パイン・りんご

19 ごはん・牛乳

ハヤシライス
 黄 じゃがいも
 赤 ぶた肉・脱脂粉乳
 緑 いんげん豆
 黄 玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマトピューレ

えだまめ
 緑 えだまめ

「あか」ちゃん
 のながま

20 しょうゆラーメン・牛乳

黄 ラーメン・さとう
 赤 ぶた肉・なた
 緑 長ネギ・ほうれん草・しょうが

はるまき
 黄 はるまき・小麦粉・油
 赤 ぶた肉・ひじき
 緑 キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが

ちゅうかサラダ
 黄 はるまき・ごま油・さとう
 赤 イカ・ハム
 緑 キャベツ・にんじん・きゅうり

21 マーボーとうふどん・牛乳

黄 米・ゴマ油
 赤 ぶた肉・とうふ・だいず
 緑 にんじん・キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく

もずくスープ
 黄 でんぷん
 赤 もずく・たまご・ちくわ
 緑 長ネギ・にんじん

ヨーグルト
 黄 さとう
 赤 脱脂粉乳・全粉乳

ふいかえ休日

元気な体になる食べ物
 おもに体の調子を整えて、病気をしないようにします。

25 ナン・牛乳

キーマカレー
 赤 ぶた肉・だいず・いんげん豆・脱脂粉乳
 緑 玉ねぎ・にんじん・りんご・トマトピューレ

オムレツ
 黄 油・でんぷん
 赤 たまご

ブロッコリーのごまサラダ
 黄 ドレッシング
 緑 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン

26 ごはん・牛乳

みそしる
 赤 たまご
 緑 もやし・長ネギ

アジフライ (パックソース)
 黄 小麦粉・パン粉・油
 赤 アジ

肉どうふ
 黄 さとう・油
 赤 やきどうふ・ぶた肉
 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん

27 ソースやきそば・牛乳

黄 めん・油
 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

チーズドッグ (幼：1コ 小/低・中：2コ 高・中学：3コ)
 黄 小麦粉・さとう・でんぷん・マッシュポテト・油
 赤 チーズ・卵白

カクテルフルーツゼリー
 赤 とうふ・ゼリー
 緑 もも・ももゼリー・パイン・りんごゼリー・ぶどうゼリー

28 ごはん・牛乳

みそしる
 赤 とうふ・わかめ

クローヨー
 黄 じゃがいも・油・さとう・でんぷん
 赤 ぶた肉
 緑 玉ねぎ・にんじん・たけのこ

はくさいのしらすあえ
 赤 しらす
 緑 はくさい

※学校給食費は、1ヵ月あたり小学生で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します。