



月	火	水	木	金													
<p>月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質(グラム)</th> </tr> <tr> <td>小</td> <td>645</td> <td>24.6</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>790</td> <td>29.6</td> </tr> </table> <p>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(赤)のなかまです。 ・ごはん、パン、めん類は、き(黄)のなかまです。</p>		エネルギー	たんぱく質(グラム)	小	645	24.6	中	790	29.6	<h3>家でも牛乳を飲もう!</h3> <p>小中学生の時期は、骨の成長に必要な「カルシウム」を十分にとることが必要です。給食の牛乳を1本飲むと、1日に必要なカルシウムの約25~30%をとることができます。家庭で、牛乳や乳製品をたくさんとるように心がけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>家庭でも牛乳を飲もう!</p> <p>カルシウムなど体により栄養がたっぷりだよ。給食がない日も牛乳を飲もう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【カルシウム豊富な乳製品】</p> <p>乳製品のカルシウムは、ほかの食品にくらべて体への吸収率がよく、とりやすいのが特徴です。</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳 227mg(200ml)</td> <td>ヨーグルト 120mg(100g)</td> </tr> <tr> <td>プロセスチーズ 158mg(25g)</td> <td>ヨーグルト(ドリンク) 275mg(240ml)</td> </tr> </table> </div> </div>			牛乳 227mg(200ml)	ヨーグルト 120mg(100g)	プロセスチーズ 158mg(25g)	ヨーグルト(ドリンク) 275mg(240ml)	<p>15 ごはん・牛乳</p> <p>なめこのみそしる</p> <p>赤 とうふ 緑 なめこ・だいこん</p> <p>はるまき(ピザふうみ)</p> <p>黄 こむぎこ・油 緑 玉ねぎ・にんじん</p> <p>ぶた肉とはるさめのいためもの</p> <p>赤 ぶた肉 黄 油 緑 にんじん・キャベツ・いんげん・たけのこ・はるさめ・にんにく</p>
	エネルギー	たんぱく質(グラム)															
小	645	24.6															
中	790	29.6															
牛乳 227mg(200ml)	ヨーグルト 120mg(100g)																
プロセスチーズ 158mg(25g)	ヨーグルト(ドリンク) 275mg(240ml)																

<p>18 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとわかめのみそしる</p> <p>赤 わかめ・とうふ 緑 長ねぎ</p> <p>ハムチーズピカタ</p> <p>赤 たまご・ハム・チーズ</p> <p>おかかに</p> <p>赤 とり肉・天かま・かつおぶし 黄 じゃがいも・油 緑 にんじん・いんげん・だいこん・こんにゃく</p>	<p>19 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>シチュー</p> <p>赤 とり肉・牛乳・とうにゅう・クリームチーズ 黄 じゃがいも・バター・油 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草</p> <p>さけカツ</p> <p>赤 さけ 黄 こむぎこ・油 緑 玉ねぎ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>緑 キャベツ・きゅうり・みかん</p>	<p>20 ごはん・牛乳</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 はくさい</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>赤 さんま 黄 とうにゅう 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p> <p>こうみあえ</p> <p>赤 とり肉 緑 ほうれん草・長ねぎ・しょうが</p>	<p>21 しおラーメン・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・つと 黄 ちゅうかめん 緑 もやし・ほうれん草・長ねぎ・しなちく・しょうが</p> <p>おこのみやき(ソースがけ)</p> <p>黄 やまいも・でんぶ 緑 キャベツ</p> <p>みかん</p> <p>緑 みかん</p>	<p>22 ごもくごはん・牛乳</p> <p>赤 天かま・ひじき 黄 油・こめ 緑 ごぼう・にんじん・つきこんにゃく</p> <p>かきたまじる</p> <p>赤 たまご・油あげ 緑 玉ねぎ・ほうれん草</p> <p>アジのフライ</p> <p>赤 アジ 黄 パンこ・こむぎこ・油</p> <p>はくさいのしらすあえ</p> <p>赤 しらす 緑 はくさい</p>
---	--	--	--	--

<p>25 ごはん・牛乳</p> <p>あげとキャベツのみそしる</p> <p>赤 油あげ 緑 キャベツ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>赤 たまご</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>赤 とり肉・天かま 黄 ごま 緑 ごぼう・にんじん・つきこんにゃく</p>	<p>26 せわりコッペパン・牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>赤 わかめ・つと 緑 玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草</p> <p>とりのてりやき</p> <p>赤 わかめ・つと</p> <p>キャベツとかにかまのサラダ</p> <p>赤 かにかまぼこ 黄 マヨネーズ・ごま 緑 キャベツ・きゅうり・コーン</p>	<p>27 ゆかりごはん・牛乳</p> <p>とうふともやしのみそしる</p> <p>赤 とうふ 緑 もやし</p> <p>いなだのさいきょうやき</p> <p>赤 いなだ</p> <p>うまに</p> <p>赤 つと・天かま 緑 だいこん・にんじん・いんげん・つきこんにゃく</p>	<p>28 たまごうどん・牛乳</p> <p>赤 たまご・つと・油あげ 黄 うどん 緑 ほうれん草・長ねぎ・ほししいたけ</p> <p>ぶたにくのコロッケ</p> <p>赤 ぶた肉 黄 じゃがいも・こむぎこ 緑 玉ねぎ</p> <p>バナナ</p> <p>緑 バナナ</p>	<p>29 カレーライス・牛乳</p> <p>赤 ぶた肉・牛乳・とうにゅう・クリームチーズ 黄 じゃがいも・油・バター・こめ 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>緑 だいこん・なす・れんこん</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>赤 ヨーグルト 緑 みかん・パイナップル・もも・バナナ</p>
--	--	--	---	--

果物で体の調子をととのえよう!



果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール・食物繊維などの成分が多く、体の調子をととのえてくれます。これらの成分は、食事だけではとりにくいものも多いため、果物を食べることによって補うようにしましょう。

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いてい

- 玉ねぎ
- キャベツ
- 大根
- 長ねぎ
- 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。

こんげつの旬の食材

- ・みかん
- ・はくさい
- ・だいこん
- ・長ねぎ
- ・ほうれん草

どこにあるかな?さがしてみよう。



- ◆お米は、北海道産と、森町産の2しゆりのお米を使用しています。
- ◆とうふやかまぼこは、森町でつくられたものを主に使用しています。



昔ながらの知恵

かぜに効く淡色野菜



ねぎや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よう。

※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。

