



月	火	水	木	金								
1 ごはん・牛乳 だいこんとあげのみそしる 赤 油あげ 緑 だいこん さけのフライ+ソース 赤 さけ 黄 油・こむぎこ・パンこ ひじきとがんものにも 赤 ひじき・がんも 緑 にんじん・ごぼう・だいこん・いんげん・つきこん にやく	2 しょうゆラーメン・牛乳 赤 ぶたにく・つと 黄 めん 緑 しなちく・ほうれん草・長ねぎ・しょうが ぎょうざ 赤 ぶた肉・とり肉 黄 こむぎこ・油 緑 キャベツ・にら・玉ねぎ・にんにく オレンジゼリー 緑 オレンジ	3 ごはん・牛乳 ぶたじる 赤 ぶた肉・とうふ 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・にんじん・つきこん にやく いわしのかんろに 赤 いわし もやしのごまあえ 緑 もやし・コーン せつぶんまめ 赤 だいす 節分メニュー	4 コッペパン・牛乳 コンソメスープ 赤 とり肉 黄 はるさめ 緑 キャベツ・玉ねぎ・にんじん メンチカツ 赤 ぶた肉 黄 はるさめ ジャーマンポテト 赤 ベーコン 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・パセリ	5 ごはん・牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる 赤 わかめ 黄 じゃがいも さばのみぞれに 赤 さば 緑 だいこん ちくぜんに 赤 ちくわ・とり肉 緑 たけのこ・にんじん・いんげん・ほししいたけ・こんにやく								
8 ごはん・牛乳 キャベツとえのきのみそしる 赤 油あげ 緑 キャベツ・えのきだけ ぶたにくのしょうがやき 赤 ぶた肉 ごもくいりとうふ 赤 とうふ・ひき肉 黄 油 緑 さやえんどう・にんじん・長ねぎ・ほししいたけ・ほうれん草	9 ソフトフランスパン・牛乳 コーンポタージュ 赤 牛乳・とうにゅう・チーズ 黄 バター 緑 玉ねぎ・コーン じゃがいもとくろまめのコロッケ 黄 じゃがいも・くろまめ・パンこ・油 ツナとやさいのわふうあえ 赤 ツナ 緑 キャベツ・きゅうり・にんじん	10 ごはん・牛乳 おふのみそしる 黄 ふ 緑 長ねぎ ししゃものフライ 赤 ししゃも 緑 にんじん・いんげん・しいたけ ぶくめに 赤 とり肉・天かま 黄 じゃがいも 緑 だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん なっとう 赤	11 建国記念の日 	12 ごはん・牛乳 ぶりのりのみそしる 赤 とうふ・ぶりのり しのだに 赤 とうふ・油あげ・とり肉 黄 油 緑 にんじん・いんげん・しいたけ ぶたにくとやさいのかおりいため 赤 ぶた肉・さくらえび・つと 黄 油 緑 たけのこ・にんじん・キャベツ・いんげん								
15 ぎゅうどん(はこだて大沼牛)・牛乳 赤 ぎゅうにく(はこだて大沼牛) 黄 こめ・油 緑 玉ねぎ・つきこんにやく おかかあえ 赤 おかか 緑 はくさい・ほうれん草 オレンジ 緑 牛井にははこだて大沼牛を使用しています。はこだて大沼牛は、北海道産牛肉消費拡大強化対策委員会様より森町給食センターへ寄贈されたものです。今年度、70kgの寄贈がありました。	16 バーガーパン・牛乳 こんさいスープ 赤 とり肉 緑 にんじん・玉ねぎ・はるさめ・ごぼう とりのからあげ 赤 とり肉 黄 こむぎこ・油 やさいビーフン(カレーふうみ) 赤 ぶた肉・つと 黄 ごま油・ビーフン 緑 キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・にら・きくらげ	17 ごはん・牛乳 ちゅうかスープ 赤 とり肉・つと 黄 でんぶん 緑 たけのこ・長ねぎ フォーハイ 赤 たまご ナムル 赤 のり 黄 ごま 緑 もやし・ほうれん草・にんじん	18 なめこうどん・牛乳 赤 とり肉・つと・油あげ 黄 うどん 緑 なめこ・さんさい・長ねぎ・ほうれん草 ちくわのいそべあげ 赤 ちくわ・のり 黄 こむぎこ・油 ゆずゼリー 緑 ゆず	19 ごはん・牛乳 玉ねぎのみそしる 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ プリのてりやき 赤 プリ ごもくに 赤 ちくわ・だいす 黄 油 緑 こんにやく・いんげん・たけのこ・ほししいたけ・にんじん								
22 ごはん・牛乳 いしかりじる 赤 さけ・とうふ 黄 じゃがいも 緑 玉ねぎ・だいこん・はくさい・にんじん・つきこんにやく いかリング 赤 いか 黄 こむぎこ・油 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	23 コッペパン・牛乳 クロヨウ 赤 ぶた肉 黄 じゃがいも・でんぶん 緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ オムレツ+ケチャップ 赤 たまご フルーツミックス 緑 みかん・おうとう・パイン	24 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 タラのさいきょうやき 赤 タラ じゃがいものそぼろに 赤 とりひき肉 黄 じゃがいも・でんぶん 緑 にんじん・えのきだけ・えだまめ・ほししいたけ	25 わんたんらーめん・牛乳 赤 ぶた肉 黄 めん・わんたん 緑 もやし・にんじん・長ねぎ・しなちく・しょうが しゅうまい 赤 ぶた肉 黄 めん・わんたん アイスパイン 緑 パイナップル	26 カレーライス・牛乳 赤 ぶた肉・牛乳・とうにゅう・チーズ 黄 こめ・じゃがいも・バター 緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご・にんにく くきわかめのサラダ 赤 くきわかめ 緑 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり ヨーグルト 赤								
29 ごはん・牛乳 すいとんじる 赤 とり肉 黄 すいとん 緑 だいこん・にんじん・長ねぎ・ごぼう 天ぷら(さつまいも・いか) 赤 いか 黄 さつまいも・油・こむぎこ あますあえ 緑 キャベツ・みかん・きゅうり	月の平均栄養摂取量 <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>632</td> <td>25.1</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>778</td> <td>29.9</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、めんるいは、き(黄)のなかまです。</p>		エネルギー	たんぱく質(グラム)	小	632	25.1	中	778	29.9	◆◆2月の給食目標◆◆ 手洗い・うがいをきちんとしよう。 ◆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◆ ○玉ねぎ ○キャベツ ○長ねぎ ※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。 ※メニューは、変更する場合もございませうので、あらかじめご了承ください。	◆お米は、北海道産と、森町産の2しゅるい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。 ◆こんげつの旬の食材◆ ・はくさい ・だいこん ・ほうれん草 ・プリ ・タラ ●節分について● 2月3日(水)は、節分です。節分には、豆やいわしを使って、厄払いをします。給食では、節分メニューで「いわしのかんろに」と「せつぶんまめ」が出ます。 どこにあるかな?さがしてみよう。
	エネルギー	たんぱく質(グラム)										
小	632	25.1										
中	778	29.9										

※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。