

月		火		水		木		金	
2		3		4		5		6	
ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん	
黄 米		黄 パン		黄 米		黄 スパゲッティ 油 生クリーム バター		黄 米 白いりごま 三温糖 油 ごま油	
赤 牛乳		赤 牛乳		赤 牛乳		赤 たらこ		赤 ほうれん草 もやし にんじん ぜんまい	
どさんこ汁		パンブキンポターージュ		みそ汁<とうふ・わかめ>		緑 レモン果汁 玉ねぎ		緑 にんにく	
黄 じゃがいも バター ごま油		黄 バター		赤 とうふ わかめ みそ		黄 マッシュポテト バター さとう パン粉		黄 みそ汁<じゃがいも・油あげ>	
赤 ぶた肉 みそ		赤 牛乳 クリームチーズ		黄 サバ生しょうゆやき		赤 小麦粉		黄 じゃがいも	
緑 もやし 玉ねぎ どうもろこし		緑 かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ		黄 さとう		黄 白花豆		赤 油あげ みそ	
しょうが にんにく		ミートボール 1人2個ずつ		黄 サバ		ほうれん草とコーンのソテー		黄 かいそうサラダ	
さけフライ		黄 さとう 油		緑 しょうが		黄 バター		赤 かいそう	
黄 パン粉 小麦粉 油		赤 とり肉		切干大根		緑 ほうれん草 どうもろこし		緑 キャベツ きゅうり どうもろこし	
赤 さけ		緑 玉ねぎ にんにく しょうが トマトペースト		黄 白いりごま 三温糖					
えだまめ		節分デザートプリン		赤 さつまあげ					
緑 えだまめ		黄 プリン		緑 切干大根 にんじん つきこんにやく					
『さけフライ』には、 ほねがはいっていることがあります。 きをつけながら たべてね。		パンは一口サイズにちぎってたべてね		『サバ生しょうゆやき』には、 ほねがはいっていることがあります。 きをつけながら たべてね。					
9		10		11		12		13	
カレーライス		こくとうパン		建国記念の日		ソースやきそば		ごはん	
黄 米 じゃがいも 油		黄 こくとうパン				黄 めん 油		黄 米	
赤 ぶた肉 牛乳 ビーンズピューレ		赤 牛乳				赤 ぶた肉		赤 牛乳	
緑 玉ねぎ にんじん りんごクリーム にんにく		コンソメスープ				緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ にんじん		八杯汁	
香味和え		赤 ベーコン				黄 揚げぎょうざ		黄 てんぷん	
赤 さり肉		緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン				赤 ぶた肉		赤 とうふ	
緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが		チキンバジルオープン焼き				緑 キャベツ 玉ねぎ にら しょうがペースト		緑 しいたけ 長ねぎ しょうが	
		黄 油 パン粉 さとう				黄 フルーツゼリー		赤 ぶた肉	
		赤 とり肉				黄 ゼリー		赤 にんにく	
		緑 バジル				緑 みかん もも パイナップル		はくさいのしらす和え	
		黄 じゃがいも 油						赤 しらす	
		赤 ベーコン						緑 はくさい	
		緑 玉ねぎ パセリ							
あかちゃん 血や筋肉を作って体を大きくしたり、 力を強くするよ！ あかちゃんの食べ物は何かな??		パンは一口サイズにちぎってたべてね				きいちゃん 運動したり、勉強するための エネルギーになるよ！ きいちゃんの食べ物は何かな??			
16		17		18		19		20	
ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん	
黄 米		黄 パン		黄 米		黄 スパゲッティ オリーブオイル 三温糖 油		黄 米	
赤 牛乳		赤 牛乳		赤 牛乳		赤 ぶた肉 大豆		赤 牛乳	
かきたま汁		じゃがいものスープ		みそ汁<じゃがいも・玉ねぎ・しめじ>		緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ にんにく		みそ汁<とうふ・なめこ>	
赤 たまご とうふ 油あげ みそ		黄 じゃがいも オリーブオイル		黄 じゃがいも		黄 オムレツ		赤 とうふ みそ	
緑 にんじん		赤 ベーコン		赤 みそ		黄 油 てんぷん		緑 なめこ	
白身魚フライ		緑 玉ねぎ にんじん どうもろこし にんにく		赤 玉ねぎ しめじ		赤 玉ねぎ トマトピューレ		黄 クロウヨウ	
黄 パン粉 小麦粉 てんぷん 油		ウインナーのカレーソース		サバのみそ煮		ヨーグルト		黄 てんぷん じゃがいも 油 さとう	
赤 ホキ		黄 オリーブオイル さとう		黄 さとう てんぷん		赤 ヨーグルト		赤 ぶた肉	
中華サラダ		赤 ウインナー ベーコン		赤 サバ みそ				緑 玉ねぎ にんじん もうそう	
黄 はるさめ ごま油 さとう		緑 玉ねぎ トマトピューレ にんにく		ひじき煮				ブロッコリーのおかか和え	
赤 イカ ハム		フルーツクリーム和え		黄 三温糖 油				赤 かつお	
緑 キャベツ にんじん きゅうり		黄 ホイップクリーム さとう		赤 ひじき さつまあげ				緑 ブロッコリー	
『白身魚フライ』には、 ほねがはいっていることがあります。 きをつけながら たべてね。		赤 ヨーグルト		緑 しらすき にんじん いんげん しいたけ				みどりちゃん ばい菌や病気から を守ってくれるよ！ みどりちゃんの食べ物は何かな??	
23		24		25		26		27	
天皇誕生日		ナン		ごはん		牛乳		ごはん	
		黄 ナン		黄 米		黄 うどん		黄 米	
		赤 牛乳		赤 牛乳		赤 なると とり肉 油あげ		赤 牛乳	
		キーマカレー		さつま汁		緑 たまご とり肉		みそ汁<じゃがいも・長ねぎ・わかめ>	
		赤 ぶた肉 大豆 ビーンズピューレ 脱脂粉乳		黄 サツマイモ		黄 かしわ天ぷら		黄 じゃがいも	
		緑 玉ねぎ にんじん トマトピューレ		赤 とうふ とり肉 みそ		赤 小麦粉 油		赤 わかめ みそ	
		りんごクリーム		緑 にんじん ごぼう 長ねぎ つきこんにやく		赤 とり肉		緑 長ねぎ	
		チキンカツ		プリ生しょうゆやき		黄 ぶどうゼリー		チーズインハンバーグ	
		黄 パン粉 小麦粉 油		黄 さとう		黄 ゼリー		黄 油 さとう	
		赤 とり肉		黄 ぶり				赤 とり肉 ぶた肉	
		えだまめサラダ		ほうれん草とえのきの和え物				緑 玉ねぎ トマトペースト にんにく しょうが	
		黄 エッグクエア		赤 のり				ごぼうサラダ	
		緑 キャベツ にんじん どうもろこし えだまめ		緑 ほうれん草 えのき				黄 白いりごま エッグクエア マヨネーズ さとう	
								緑 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	
ナンは一口サイズにちぎってたべてね				『プリしょうが風味やき』には、 ほねがはいっていることがあります。 きをつけながら たべてね。					

平均栄養摂取量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼稚園	461kcal	18.9g	17.1g
小学校 (中学年)	609kcal	24.1g	21.7g
中学校	751kcal	28.6g	24.6g

	カルシウム	鉄	食塩相当量
幼稚園	283mg	3.1mg	1.5g
小学校 (中学年)	367mg	3.7mg	2.1g
中学校	393mg	4.5mg	2.5g

今日の給食目標

しょくじのマナーをかんがえてしょくじをしよう。

わたしの給食目標
【給食の時間に頑張りたいことを書きましよう。】

(例) 苦手なものを一口はチャレンジする。 など

2月の地場産物の活用について

森町で作られた食材・食品

お米 たまご きゅうり だいこん 長ねぎ じゃがいも
イカかまぼこコロッケ(いなみ食品)
かぼちゃペースト(みよい農園)

森町近隣の町で作られた食材・食品

キャベツ 長ねぎ ごぼう もやし だいこん はくさい

さかなりょうり ほね き

お魚料理 骨に気をつけて

給食で出ている、『お魚のフライ』や『焼き魚』は、手作業で骨を取り除いていますが、残っていることがあります。
骨に気をつけながら、よくかんで食べるようにしましょう。