

| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|--|---|--|
| <p>ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁(こまつな・とうふ・油あげ) 赤 とうふ・油あげ みそ 緑 こまつな ぶた肉のしょうがやき 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 しょうが 甘酢和え 黄 さとう 赤 ツナ 緑 キャベツ きゅうり にんじん</p> <p>今日の給食のお米は『ゆめぴりか』です。味わって食べましょう。</p> | <p>牛乳 ソフトフランスパン 黄 パン 赤 牛乳 シチュー 黄 じゃがいも 赤 牛乳 ビーンズビュレ 緑 玉ねぎ ほくさい にんじん とうもろこし やさしいコロッケ 黄 じゃがいも さとう パン粉 油 小麦粉 赤 大豆粉 緑 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 黒えだまめ ひなまつり ももゼリー 黄 ゼリー</p> <p>パンは一口サイズにちぎってたべてね</p> | <p>牛乳 牛井 黄 米 油 さとう 白いりごま 赤 きゅうり肉 緑 玉ねぎ つきこんにやく にんにく しょうが みそ汁(長ねぎ・とうふ) 赤 とうふ みそ 緑 長ねぎ きんぴらごぼう 黄 白いりごま 油 三温糖 ごま油 赤 さつまあげ 緑 ごぼう にんじん れんこん</p> <p>今日の給食の牛井のお肉は『はこだて大沼牛』です。味わって食べましょう。</p>  | <p>牛乳 ハヤシライス 黄 米 じゃがいも 赤 ぶた肉 ビーンズビュレ 脱脂粉乳 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ えだまめ 緑 えだまめ</p> | <p>牛乳 しょうゆラーメン 黄 ラーメン さとう 赤 ぶた肉 なたと 緑 玉ねぎ ほうれん草 しょうが あげシューマイ 黄 パン粉 てんぷん さとう 小麦粉 赤 ぶた肉 緑 長ねぎ ほうれん草 ぶどうゼリー 黄 ゼリー</p> <p>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かな？</p>  |

| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|--|---|--|--|--|
| <p>ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁(じゃがいも・油あげ) 黄 じゃがいも 赤 油あげ みそ ラムソテー 黄 油 赤 ラム肉 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン ナムル 黄 白いりごま ごま油 緑 こまつな もやし とうもろこし</p> <p>パンは一口サイズにちぎってたべてね</p> | <p>牛乳 あげパン 黄 コッパパン さとう 赤 牛乳 やさしいスープ 赤 ウインナー 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン とうもろこし パンパキアンサンプルエッグ 黄 てんぷん 油 さとう 赤 たまご とり肉 緑 かぼちゃ クレープ 黄 クレープ</p> <p>パンは一口サイズにちぎってたべてね</p> | <p>牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁(じゃがいも・わかめ・長ねぎ) 黄 じゃがいも 赤 わかめ みそ 緑 長ねぎ かみかみごぼうハンバーグ 黄 パン粉 さとう 油 赤 ぶり肉 緑 玉ねぎ ごぼう ブロッコリーのゴマサラダ 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 とうもろこし</p> <p>今日の給食の牛井のお肉は『はこだて大沼牛』です。味わって食べましょう。</p> | <p>牛乳 やきうどん 黄 うどん 油 三温糖 赤 ぶた肉 かつおぶし 緑 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ ショウロンポー 黄 はるさめ てんぷん さとう 小麦粉 赤 ぶた肉 緑 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが フルーツ白玉 黄 カラフルボール 緑 みかん もも バイナッブル パナナ</p> <p>みどりちゃん ばい菌や病菌から体を守ってくれるよ！ みどりちゃんの食べ物は何かかな？</p>  | <p>牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 かきたま汁(こんぶだし) 黄 たまご 赤 ほうれん草 長ねぎ ホッケザンギ風味フライ 黄 パン粉 小麦粉 さとう 赤 ホッケ 緑 しょうが にんにく 昆布の炒めもの 黄 白いりごま 三温糖 油 赤 ぶた肉 さつまあげ こんぶ 緑 しらす にんじん</p> <p>『ホッケザンギ風味フライ』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。</p> |

| 16 | 17 | 18 | 19 |
|--|---|--|--|
| <p>中華丼 黄 米 油 てんぷん 赤 うずらの卵 ぶた肉 イカ 緑 ほくさい にんじん しいたけ にんにく みそ汁(だいこん・なめこ) 赤 みそ 緑 だいこん なめこ マロニーサラダ 黄 マロニー さとう ごま油 白いりごま 赤 ハム 緑 きゅうり にんじん とうもろこし</p> <p>中華丼に入っている『うずら卵』は口の中でつぶすとすべりやすいため、のどつまりしないうちによくかんでたべてね。</p> | <p>牛乳 ココアパン 黄 パン 赤 牛乳 ミートボールスープ 黄 マロニー 赤 ミートボール 緑 ほくさい にんじん 長ねぎ しめじ わかどりのピカタ 黄 パン粉 てんぷん さとう 油 小麦粉 米粉 赤 とり肉 たまご チーズ 緑 パセリ じゃがいものバター煮 黄 じゃがいも バター さとう</p> <p>パンは一口サイズにちぎってたべてね</p> | <p>牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 豚汁 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉 とうふ みそ 緑 玉ねぎ にんじん つきこんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ サバ西京焼き 赤 サバ みそ はくさいのしらす和え 赤 しらす 緑 はくさい</p> <p>『サバ西京焼き』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。</p> | <p>牛乳 ナポリタン 黄 スパゲティ 油 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ ビーマン にんじん チキンナゲット 黄 油 てんぷん さとう 小麦粉 赤 とり肉 ツナサラダ 黄 エッグケア 赤 ツナ 緑 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ レモン果汁</p> <p>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かな？</p>  |

春分の日

| 23 |
|--|
| <p>塩やきそば 黄 めん 油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ とり肉のうめマヨネーズ 黄 エッグケア 赤 とり肉 緑 うめ ヨーグルト 赤 ヨーグルト</p> |

3月2日(月) 給食に注目です！

お米を寄贈して下さった『ワイエス海商様』よりメッセージ

今回、森町で収穫されたお米を、森町の子どもたちに給食として食べてほしいという思いから、地産地消の取り組みの一環としてお米を持ってきました。このお米は森町の農家さんが丹精込めて育てたものです。「いただきます」という言葉の意味を感じ取りながら森町で育ったお米をみなさんに味わっていただきたいです。

感謝の気持ちを持って、味わって食べましょう。

3月4日(水) 給食に注目です！

七飯町の小澤牧場が生産する「はこだて大沼牛」を寄贈していただきました。森町全体で約50kgもの牛肉を使用して、3月4日(水)の給食で『牛井』として提供されます！脂がのって、味わい深いお肉です。感謝の気持ちをもって、よくかみ、よく味わって食べましょう。




平均栄養摂取量

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|----------|---------|-------|-------|
| 幼稚園 | 428kcal | 17.1g | 15.7g |
| 小学校(中学年) | 572kcal | 22.9g | 20.3g |
| 中学校 | 714kcal | 27.2g | 23.7g |

| | カルシウム | 鉄 | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|-------|
| 幼稚園 | 250mg | 1.9mg | 1.6g |
| 小学校(中学年) | 328mg | 2.5mg | 2.3g |
| 中学校 | 353mg | 3.2mg | 2.8g |

今月の給食目標

1年間のきゅうしよくを ふりかえろう。

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) 苦手なものも一口はチャレンジする。 など

2月の地産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 じゃがいも

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 にんじん はこだて大沼牛

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。


