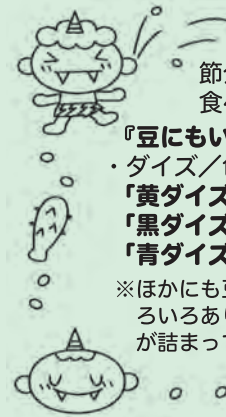




日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)					たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
2 (月)	ココアあげパン				パン あぶら ココア さとう		592 24.0 29.1 2.4	750 29.6 35.9 3.0	16 (月)	こめこコッペパン はっこう乳			はっこう乳	パン		601 26.9 18.4 2.6	763 34.7 24.2 3.5
	牛乳			牛乳						かぶの クリームシチュー			ベーコン 牛乳 スキムミルク	あぶら バター こむぎこ	にんじん かぶ たまねぎ ほうれんそう		
	かぶと とりにくのスープ			とりにく	あぶら	かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし				ホキとじゃがいもの カレーいため			ホキ	でんぶん あぶら じゃがいも	にんにく		
	ハムたま			たまご ハム	あぶら さとう	ほうれんそう											
	ごはん				こめ									こめ			
3 (火)	牛乳			牛乳			592 25.6 17.9 2.3	733 31.1 20.8 3.0	17 (火)	牛乳			牛乳			608 24.8 15.4 1.8	734 28.7 16.7 2.3
	すましじる			とうふ かまぼこ いわし		ほししいたけ ほうれんそう				にくじゃが			ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき		
	いわしのかばやき				あぶら さとう でんぶん			キャベツのじゃこあえ なっとう			ちりめんじゃこ なっとう		キャベツ きゅうり				
	あおなともやしのあえもの ぶくめ			だいず	ごまあぶら さとう	こまつな もやし				ガーリックライス 牛乳				こめ あぶら	にんにく ねぎ	623 23.2 20.8 2.4	760 27.9 24.8 3.0
	フェジョアード			牛乳						ヴィナグレッツ サラダ				オリーブあぶら さとう	キャベツ にんじん カリフラワー レモン ブロッコリー		
4 (水)	そぼろごはん			たまご ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが	599 26.6 22.0 2.5	742 32.8 26.4 3.2	18 (水)	牛乳			牛乳				
	牛乳			牛乳				ミルメーク オムライス				ミルメークコーヒー					
	いもだんごじる			あぶらあげ	じゃがもち	チンゲンサイ ねぎ にんじん ごぼう				牛乳			牛乳		たまねぎ エリンギ グリーンピース	612 24.1 19.5 2.2	712 27.4 21.7 2.8
	レバーのあまからに くだもの			レバー	さとう ごま	しょうが せとか				やさいスープ					たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな キャベツ		
	ジャーマンポテト			ハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ				ヨーグルト			ヨーグルト				
5 (木)	ロールパン			パン			661 30.4 30.5 1.9	795 36.1 34.3 2.5	19 (木)	牛乳			牛乳			613 20 17.7 2.2	757 23.7 20.9 3.1
	とりむねにくの フレッシュトマト ソースぞえ			とりにく	オリーブあぶら こむぎこ	たまねぎ トマト にんにく ハーブ うめ				チャーハン			しらす たまご なると	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース		
	コンソメスープ			ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし				コンソメスープ			ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな キャベツ		
	デザート			ティラミス						ごはん			牛乳	こめ			
	牛乳			牛乳						牛乳			牛乳				
6 (金)	しらすチャーハン			しらす たまご なると	こめ むぎ あぶら	ねぎ	628 25.8 26.7 2.3	796 32.3 32.7 3.0	20 (金)	牛乳			牛乳			638 25.5 22.8 2.2	786 31.0 27.6 2.8
	ちゅうかスープ			とりにく とうふ	ごまあぶら	にんじん ほうれんそう えのきたけ きくらげ				チキンカレー			とりにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース		
	はるまき			はるまき	あぶら			かんこくふう かむかむナムル			わかめ くきわかめ こんぶ	ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん にんにく だいずもやし				
	もやしときゅうりの ちゅうかあえ			はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが			ごはん			牛乳	こめ					
	牛乳			牛乳						牛乳			牛乳				
9 (月)	ぶたにくずし			ぶたにく	こめ さとう ごま	かんぴょう レモン さやいんげん ごぼう	600 22.6 15.1 2.0	745 27.3 17.4 2.6	24 (火)	牛乳			牛乳			637 28.4 22.3 1.7	774 33.6 25.9 2.3
	牛乳			牛乳				おでん			うずらたまご ちくわ こんぶ あげボール がんもどき	じゃがいも さとう	だいこん こんにゃく				
	さつまじる			とりにく みそ	さつまいも あぶら	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく こまつな				ひじきの マヨネーズあえ			ツナ ひじき	マヨネーズ さとう ごま	ほうれんそう キャベツ		
	ハートがたあんにと豆腐いり フルーツポンチ				あんにと豆腐	みかん りんご パインアップル				てづくりふりかけ			かつおぶし	さとう ごま			
	牛乳			牛乳						たらこごはん			たらこ	こめ むぎ ごま			
10 (火)	みそしる			とうふ あぶらあげ みそ わかめ		だいこん	601 25.7 21.3 2.3	761 32.8 27 3.2	25 (水)	牛乳			牛乳			608 25.7 16.7 2.3	743 31.3 19.1 2.9
	ぶたにくのしょうがやき			ぶたにく	あぶら	しょうが たまねぎ				とんじる			ぶたにく とうふ みそ	あぶら さといも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく		
	いそかあえ			のり かつおぶし	ごまあぶら	ほうれんそう				ぶどうまめ くだもの			だいず	さとう	みかん		
	みそラーメン			ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	もやし にんじん しょうが にんにく とうもろこし にら	666 26.5 26.6 2.8	830 32.6 32.5 3.5		ごはん			牛乳	こめ			
	牛乳			牛乳						たけのこの すましじる			とうふ かまぼこ わかめ		ほししいたけ たけのこ		
12 (木)	さけとじゃがもちの あまからあえ			さけ みそ	じゃがもち でんぶん あぶら さとう				26 (木)	とりのからあげ			とりにく	でんぶん あぶら	しょうが にんにく		
	デザート			メロンゼリー				なばなのうめおかかあえ デザート			かつおぶし	さとう	なばな キャベツ にんじん うめ				
	えびピラフ			えび ウィンナー	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ ピーマン エリンギ	668 24.5 25.7 2.5	804 29.5 29.9 3.1		ごはん			牛乳	こめ			
	牛乳			牛乳						ぶたにくと だいこんのスープ			ぶたにく うずらたまご	はるさめ ごまあぶら	だいこん はくさい にんじん ねぎ しょうが		
	ABCスープ			とりにく	じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ				ぶりのてりやき			ぶり	あぶら さとう でんぶん			
13 (金)	はくさいとツナのいためもの デザート			ツナ	あぶら	はくさい さやいんげん			27 (金)								

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



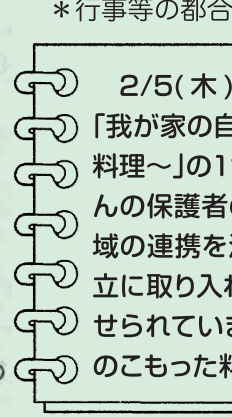
豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。
食べ過ぎには注意をしてください。

『豆にもいろいろあります』

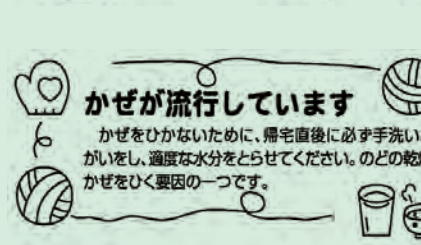
- ・ダイズ／色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- ・「黄ダイズ」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- ・「黒ダイズ」＝黒豆です。おせち料理に使われます。
- ・「青ダイズ」＝きな粉や煮豆にされます。

※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさんの栄養が詰まっていますよ。



2/5(木)の「とり胸肉のフレッシュトマトソース添え」は、

「我が家の自慢料理～子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理～」の1つで、今年度入選された半原小学校1年、笠嶋さんの保護者の作品です。この、我が家の自慢料理は、家庭、地域の連携を深め、家庭や地域に伝わる料理を学校給食の献立に取り入れていくことをねらいとし、毎年多くの作品がよせられています。地元でとれる食材を工夫した、家庭的で心のこもった料理を、町内全校であじわっていただきますよ。



かぜが流行しています

かぜをひかないために、帰宅直後に必ず手洗いとうがいをし、適度な水分をとらせてください。のどの乾燥も、かぜをひく要因の一つです。



★給食に関する届出について

- 給食を停止する場合・・・病気やけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提出があった日から5日後より給食を停止することができます。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」(町 HP より取得可)に必要事項を記入の上、学校まで提出してください。
- 給食を再開する場合 / 喫食内容を変更する場合・・・再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。

※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。