


1月分献立表

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間	おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間	おもに体の調子を整える		
☆のついた献立は 新メニューです！ 	19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		
	小 605kcal 中 708kcal		小 699kcal 中 812kcal		小 594kcal 中 719kcal		小 685kcal 中 762kcal		
	★ごはん ★牛乳 ★雑煮 (1人1個)  ★白菜の和風サラダ ★さばのみそ煮 ↑骨ごと食べられます		★親子丼 ★牛乳 ★つぼ漬け ★ブルーベリーヨーグルト		★肉うどん ★牛乳 ★梅ちりごはん		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★すき焼き風煮  ☆ほっけフライ (1人2切) ↑骨に注意!		
	黄: ごはん、もち、小麦粉 赤: 牛乳、鶏肉、はんぺん、さば、みそ 緑: ごぼう、にんじん、しいたけ、寒締めほうれん草、白菜、きゅうり		黄: ごはん、砂糖、油 赤: 牛乳、鶏肉、卵、はんぺん、ヨーグルト 緑: にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ごぼう、大根、ブルーベリー		黄: うどん、ごはん、ごま 赤: 牛乳、豚肉、はんぺん、油揚げ、しらす 緑: にんじん、まいたけ、ごぼう、長ねぎ、梅		黄: ごはん、油、砂糖、パン粉 赤: 牛乳、牛肉、ほうけ、豆腐、わかめ、みそ 緑: 大根、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、白菜、長ねぎ		
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)	
小 576kcal 中 688kcal		小 910kcal 中 1072kcal		小 601kcal 中 695kcal		小 647kcal 中 765kcal		小 625kcal 中 753kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・しめじ) ★切干大根の卵とじ ★きんぴら肉団子(1人2こ)		★ハヤシライス  ★牛乳 ★キャベツのレモン ドレッシング和え		★コッパン★牛乳 ★カレースープ  ★もやしとコーンの ひまわりドレッシング和え ★ハンバーグの ケチャップソースかけ		★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・小松菜) ★じゃがいものみそ煮 ☆かれいの香草揚げ ↑骨に注意!	
黄: ごはん、油、砂糖、パン粉、ごま 赤: 牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、卵、みそ 緑: 白菜、しめじ、切り干し大根、にんじん、玉ねぎ、ごぼう		黄: ごはん、じゃがいも、油 赤: 牛乳、牛肉 緑: にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん		黄: コッパン、マカロニ、油、砂糖、ひまわり油 赤: 牛乳、豚肉、鶏肉 緑: にんじん、玉ねぎ、しめじ、もやし、コーン		黄: ラーメン、ごはん、油 赤: 牛乳、豚肉、はんぺん、のり 緑: 白菜、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし		黄: ごはん、じゃがいも、油、砂糖、パン粉 赤: 牛乳、豚肉、豆腐、ひじき、かれい、みそ 緑: 小松菜、にんじん、玉ねぎ、さいいんげん、こんにゃく	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください ※給食費は忘れずに期日までに納めましょう。

1月の名寄産食材

米 パン もち 豆腐
しいたけ ひまわり油 作りみそ
もやし キャベツ
玉ねぎ じゃがいも コーン
寒締めほうれん草

給食食材を納品して下さっている地元業者さん

- ◇お米: 風連有機農業倶楽部 ◇もやし: 坂本食品
- ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇すりみ製品: えびす食品
- ◇牛肉: ニチロ(地域貢献のため) ◇もち: 名寄菓子商組合
- ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇めん: 豊岡製麺、東洋製麺
- ◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 名寄丘の上学園
- ◇作りみそ: カントリーマクラフ



むしょうていきょう いただ
~無償提供して頂きました~

1月19日の献立に、名寄産のもちと寒締めほうれん草を使用した雑煮が登場します。名寄の気候を活かした、なよろ星雪見ほうれん草は糖度が高く、エグみが少ないことが特徴です! 味わって食べましょう!



☆国から

- ・1月22日: ほっけフライ (北海道産)
- ・1月26日: 牛肉 (北海道産 黒毛和牛)
- ・1月29日: かれいの香草揚げ (北海道産)

今年は新型コロナウイルスの影響で、外食をする人や観光をする人が減ってしまいました。そのため、食べきれずに捨てなければならなくなる食べものがたくさんあります。この取り組みは、国がその食べ物を学校給食に無償で提供し、生産者さんを応援しようとしたものです。ぜひおうちでも道産食材をたくさん食べるようにして、生産者さんを応援しましょう!

☆JA道北なよろから

- ・じゃがいも 600kg (12月と1月に提供)
- ・玉ねぎ 600kg (12月と1月に提供)

※1月に使用する献立を紹介します。

玉ねぎ → 親子丼(一部)、ハヤシライス
じゃがいも → ハヤシライス、じゃがいものみそ煮(一部)

今年もJA道北なよろさんからじゃがいもと玉ねぎを提供して頂きました。「地元の作物を地元の子どもたちに食べてほしい」という思いから無償提供をして下さっています。感謝の気持ちを持って、味わって食べましょう!