


令和3年

2月分献立表

名寄市学校給食センター

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	
1 (月) 小657kcal 中776kcal	2 (火) 小621kcal 中730kcal	3 (水) 小670kcal 中777kcal	4 (木) 小578kcal 中673kcal	5 (金) 小541kcal 中654kcal				
★ごはん ★牛乳 ★スープカレー ★もやしとツナのひまわりドレッシング和え ★チキンのチーズ焼き	★コッパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★キャベツのイタリアンサラダ ★ウインナーのケチャップソースかけ	★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁 (白菜・舞茸) ★いよかん	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・なめこ) ★きんぴらごぼう ☆鱈ザンギ ↑骨に注意!				
黄: ごはん じゃがいも バター 砂糖 ひまわり油 パン粉 赤: 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ チーズ 緑: 玉ねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ パプリカ きゅうり	黄: コッパン じゃがいも 油 砂糖 赤: 牛乳 鶏肉 ウインナー 緑: 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	黄: ごはん 砂糖 油 赤: 牛乳 鶏肉 ひじき さつまいも 大豆 みそ 緑: にんじん ごぼう かひょう 白菜 しめじ こんにゃく まいたけ いよかん	黄: ラーメン 油 ごはん 赤: 牛乳 豚肉 はんぱん わかめ 緑: 白菜 キャベツ 寒締めほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし	黄: ごはん 油 砂糖 でん粉 赤: 牛乳 豚肉 タラ みそ 緑: 大根 なめこ ごぼう にんじん さやいんげん				
8 (月) 小624kcal 中745kcal	9 (火) 小596kcal 中721kcal	10 (水) 小793kcal 中936kcal	11 (木) 建国記念日		12 (金) 小586kcal 中701kcal			
★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★ひじきと枝豆のサラダ ★たまご焼き	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (小松菜・油揚げ) ★牛肉のソース炒め ★ほっけの照り焼き ↑骨に注意!	★キーマカレー ★牛乳 ★アルファベット マカロニスープ	2月の名寄産食材 こめ パン しめじ 豆腐 油揚げ もやし ひまわり油 作りみそ コーン 玉ねぎ 寒締めほうれん草		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ) ★中華風サラダ ★チキンみそカツ			
黄: ごはん じゃがいも さとう こま 赤: 牛乳 豚肉 卵 豆腐 ひじき ハム みそ 緑: 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう もやし きゅうり 枝豆	黄: ごはん バター でん粉 砂糖 赤: 牛乳 牛肉 ほっけ 油揚げ みそ 緑: 小松菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん	黄: ごはん 砂糖 油 マカロニ 赤: 牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト 緑: 玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ グリンピース			黄: ごはん はるさめ 砂糖 ごま油 小麦粉 赤: 牛乳 鶏肉 ハム 卵 わかめ みそ 緑: キャベツ きゅうり にんじん			
15 (月) 小641kcal 中782kcal	16 (火) 小579kcal 中652kcal	17 (水) 小651kcal 中761kcal	18 (木) 小790kcal 中951kcal	19 (金) 小652kcal 中780kcal				
★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★ごぼうサラダ ★ハンバーグのおろしソースかけ	★もち粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★豚肉とキャベツのソテー ★かぼちゃグラタン	★ピピンパ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★あまおうクレープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・なめこ) ★肉じゃが ★秋鮭フライ ↑骨に注意!				
黄: ごはん マヨネーズ 赤: 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ちねみそ 緑: しめじ たら 白菜 にんじん しめじ キャベツ ごぼう 大根	黄: もち粉 パン マカロニ 小麦粉 油 バター 赤: 牛乳 豚肉 チーズ 緑: コーン 玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん さやいんげん かぼちゃ	黄: ごはん 砂糖 ごま油 油 赤: 牛乳 豚肉 卵 わかめ 緑: にんじん もやし 小松菜 長ねぎ コーン	黄: うどん ごはん 小麦粉 砂糖 赤: 牛乳 豚肉 さつまいも 卵 緑: まいたけ 玉ねぎ にんじん	黄: ごはん じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 赤: 牛乳 豚肉 鮭 豆腐 ひじき みそ 緑: なめこ にんじん 玉ねぎ さやいんげん				
22 (月) 小570kcal 中673kcal	23 (火) 天皇誕生日	24 (水) 小740kcal 中867kcal	25 (木) 小626kcal 中759kcal	26 (金) 小648kcal 中775kcal				
★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★キャベツの棒々鶏サラダ ★さんまのおかか煮 ↑骨に注意!		★チキンカレー ★牛乳 ★もやしとハムのサラダ	★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★五目ごはん	★ごはん ★牛乳 ★たまごとコーンのスープ ★豚キムチ炒め ☆ほっけ切身フライ (11/2個) ↑骨に注意!				
黄: ごはん ワタンス こま 赤: 牛乳 豚肉 鶏肉 さんま みそ かつお節 緑: にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	2月平均栄養価 たん白質 @25.5g @29.2g 脂 肪 @19.8g @21.9g ナトリウム @30.0g @35.0g (塩分量)	黄: ごはん じゃがいも 油 ごま 赤: 牛乳 鶏肉 チーズ ハム 緑: にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり	黄: ラーメン 油 ごはん 赤: 牛乳 豚肉 鶏肉 はんぱん 油揚げ 緑: 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 椎茸 もやし ごぼう たらこ こんにゃく	黄: ごはん こま ごま油 油 パン粉 小麦粉 赤: 牛乳 豚肉 卵 ほっけ 緑: コーン パセリ 白菜 玉ねぎ 大根 にんじん たら キャベツ もやし				

※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。

※給食費は忘れずご期日までにお納めしましょう。

給食食材を納品して下さっている地元業者さん

- ◇お米: 風連有機生産組合
- ◇もやし: 坂本食品
- ◇大豆製品: とうふの藤井
- ◇牛肉: ニチロ (地域貢献のため)
- ◇しめじ、豆腐、油揚げ: 名寄市の上学園
- ◇作りみそ: ふうれん太郎
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇すりみ製品: えびす食品
- ◇めん: 豊田製麺、東洋製麺



※ _____ はアンコール献立です。



☆のついた献立は新メニューです!

