

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間	体の調子を整える	
 <p>1月平均栄養価 たんぱく質 ①24.3g ②28.0g 脂 質 ①17.9g ②19.8g ナトリウム ①2.9g ②3.4g (塩分相当)</p>	18 (火) 休校日 小611kcal 中746kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★じゃがいもほろろ ★ハンバーグの おろしソースかけ	19 (水) 休校日 小638kcal 中742kcal ★豚すき丼 ★牛乳 ★もやしのごまあえ	20 (木) 小636kcal 中756kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん	21 (金) 小620kcal 中728kcal ★ごはん ★牛乳 ★雑煮(もち1こ) ★白菜とがんもの煮ひたし ★さばのみそ煮 ↓骨ごまあえ				
	黄:ごはん じゃがいも あらら さとう	黄:ごはん じゃがいも あらら ごま さとう	黄:ラーメン、ごはん あらら ごま	黄:ごはん もち あらら さとう				
	赤:牛乳、豚肉、とり肉、わかめ、みそ	赤:牛乳、豚肉、焼き豆腐	赤:牛乳、豚肉、はんぺん、わかめ、みそ	赤:牛乳、とり肉、とうふ、みそ、はんぺん、さば				
緑:たんじゆん、玉ねぎ、コーン、大根、キャベツ	緑:たんじゆん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、もやし、きゅうり	緑:玉ねぎ、たんじゆん、長ねぎ、キャベツ、もやし、白菜	緑:ごぼう、たんじゆん、しいたけ、大根、白菜					
24 (月) 小600kcal 中721kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・たまご) ★豚肉のオイスターソース炒め ★野菜もっチーズフライ	25 (火) 休校日 小774kcal 中881kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★キャベツのレモン ドレッシングサラダ	26 (水) 小537kcal 中638kcal ★コッパパン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ ★ほうれん草オムレツ	27 (木) 小570kcal 中692kcal ★けんちんうどん ★牛乳 ★五目ごはん	28 (金) 小571kcal 中688kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしとさつま揚げの 炒め物 ★ほっけの塩焼き				
黄:ごはん あらら じゃがいも、パン粉 さとう、ごま油、でん粉	黄:ごはん じゃがいも あらら	黄:コッパパン、ひまわり油、じゃがいも さとう	黄:ごはん うどん あらら さとう	黄:ごはん じゃがいも さつまも、あらら				
赤:牛乳、豚肉、とり肉、おから、チーズ、みそ、たまご	赤:牛乳、とり肉、チーズ	赤:牛乳、豚肉、大豆、たまご、チーズ	赤:牛乳、とり肉、はんぺん、油揚げ	赤:牛乳、豚肉、みそ、豆腐、さつま揚げ、ほっけ				
緑:豚肉、ごぼう、たんじゆん、玉ねぎ、ピーマン、ごぼう、白菜	緑:たんじゆん、玉ねぎ、キャベツ、コーン、レモン	緑:白菜、たんじゆん、しいたけ、コーン、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草	緑:たんじゆん、しいたけ、ごぼう、大根、長ねぎ	緑:大根、たんじゆん、ごぼう、ごぼう、もやし、玉ねぎ				
31 (月) 小666kcal 中783kcal ★ごはん ★牛乳 ★寒締めほうれん草のスープ ★豚キムチ炒め ★春巻き	ぞうに  雑煮  <p>しょうがつ でんとうてき りょうり ぞうに しんねん むか かみさま お正月の伝統的な料理といえば雑煮です。新年を迎え、神様におそな えしたおもちゃや野菜などをいただいて旧年の収穫や無事に感謝し、新年 の豊作や家族の健康を祈るという意味をこめて食べられていました。1月 21日の給食には、名寄産のもちを使った雑煮が出ます。もちをのどに つまらせないう、よくかんで味わって食べてくださいね!</p>				1月の 名寄産食材 米 パン もち ひまわり油 もやし 作りみそ 玉ねぎ 寒締めほうれん草 とうふ 豆腐 油揚げ じゃがいも			
黄:ごはん あらら ごま 菜油								
赤:牛乳、豚肉、豆腐								
緑:寒締めほうれん草、コーン、白菜、もやし、たんじゆん、キャベツ、豚肉、しいたけ、玉ねぎ								

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。

※給食費は忘れず期限までに納めましょう。

☆令和3年12月2日に食材を寄贈いただきました。

- JA道北なよろ じゃがいも 400kg
- たま 玉ねぎ 400kg
- 名寄市もち米生産組合 もち米 160kg

じゃがいもと玉ねぎは  印のついた18日(火)、19日(水)、25日(火)に使用します。

感謝の気持ちをもち、味わっていただきましょう。

全国学校給食週間が始まります

学校給食は明治22年(1889)に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧しい家庭の子どもに昼食を出したのが始まりとされます。その後全国に広まりましたが、戦時中は中断されました。そして戦後、昭和21年(1946)12月24日から、東京・神奈川・千葉で全児童を対象に学校給食が再開されたのです。文部科学省ではこれを記念し、学校給食の意義や役割についての関心をさらに高め、理解してもらおうと、冬休みと重ならないように1カ月遅らせた1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

