

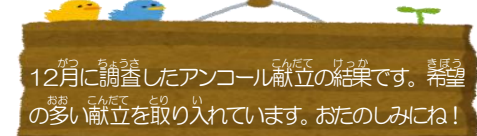


令和4年

2月分献立表

名寄市学校給食センター

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																																						
2月献立 たんぱく ②42g ②282g 脂肪 ①188g ②210g カロリ ③31g ③36g(食卓重量)	1 (火) 小754kcal 中882kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★白菜とツナのひまわり ドレッシングサラダ 黄:ごはん あら さとう しょう油 しめじ 赤:牛乳 しほ肉 ツナ 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 きゅうり	2 (水) 小606kcal 中724kcal ★ごはん ★牛乳 ★おでん ★いわしの梅煮 ★いよかん 黄:ごはん 赤:牛乳 とり肉 さつま揚げ しほ肉 緑:大根 にんじん こんにゃく、梅 いよかん	3 (木) 小551kcal 中645kcal ★汁なし担々麺 ★牛乳 ★大豆と野菜のスープ 黄:ラーメン ごま油 ごま 味噌 さとう 赤:牛乳 しほ肉 大豆 緑:豆苗 にんじん 長ねぎ もやし 寒餡のぼん草 キャベツ しめじ	4 (金) 小548kcal 中654kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしのおかか炒め ★ほっけ照り焼き ←骨に注意 黄:ごはん しめじ ごま油 さとう 赤:牛乳 しほ肉 豆腐 かつおだし 緑:大根 にんじん 豆苗 長ねぎ ごま こんにゃく、もやし、さやわか																																							
	7 (月) 小670kcal 中856kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★ごぼうサラダ ★鶏から揚げ(小2こ・中3こ) 黄:ごはん あら しょう油 さとう しょう油 赤:牛乳 しほ肉 とり肉 みそ 緑:にんじん 豆苗 もやし ごぼう コーン キャベツ	8 (火) 小651kcal 中722kcal ★コッパン★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★もやしのイタリアンサラダ ★ハンバーグのケチャップソースかけ 黄:コッパン、油 さとう 赤:牛乳 とり肉 しほ肉 緑:豆苗 にんじん 赤ピーマン もやし きゅうり かぼちゃ しめじ	9 (水) 小649kcal 中757kcal ★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(じゃがいも・小松菜) 黄:ごはん あら さとう しめじ 赤:牛乳 とり肉 さつま揚げ さやわか 緑:にんじん ごぼう かんぴょう しほ肉、こんにゃく、小松菜	10 (木) 小602kcal 中730kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん 黄:ラーメン、ごま油、ごま、しょう油 赤:牛乳、しほ肉、はんぺん、わかめ 緑:豆苗、にんじん、もやし、ほうさい、長ねぎ	11 (金) 建国記念日 8日献立に使用する「かぼちゃ」の紹介をします! 秋に収穫し、地元の食品工場で、冷凍加工した名産のかぼちゃです。献立に合わせて大きさを選定していただきます。																																						
14 (月) 小616kcal 中733kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★肉じゃが ★さばのみそ煮 ←骨に注意 黄:ごはん あら、しょう油、じゃがいも 赤:牛乳、しほ肉、さばのみそ、わかめ 緑:キャベツ、にんじん、豆苗、さやわか	15 (火) 小592kcal 中750kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★中華風サラダ ★いかリングフライ(小2こ・中3こ) 黄:ごはん、しょう油、さとう、ごま油、パセリ、しょう油 赤:牛乳、しほ肉、豆腐、しめじ、かんぴょう 緑:しめじ、白菜、にんじん、きゅうり	16 (水) 小761kcal 中893kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツのサウザン ドレッシングサラダ 黄:ごはん、油、じゃがいも 赤:牛乳、しほ肉、チーズ 緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーン	17 (木) 小685kcal 中796kcal ★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★ひじきごはん ★いちごクレープ 黄:ラーメン、ごま油、しょう油 赤:牛乳、しほ肉、はんぺん、ひじき、しょう油 緑:豆苗、にんじん、もやし、長ねぎ、いちご	18 (金) 小604kcal 中717kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまごスープ ★マーボー豆腐 ★コーンしゅうまい(1人2こ) 黄:ごはん、しょう油、さとう、ごま油、しょう油 赤:牛乳、しほ肉、豆腐、お肉、たまご、卵 緑:しほ肉、にんじん、豆腐、長ねぎ、コーン																																							
21 (月) 小584kcal 中698kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・油揚げ) ★豚肉のオスターソース炒め ★たまご焼き 黄:ごはん、油、さとう、ごま油、しょう油 赤:牛乳、しほ肉、卵、油揚げ、みそ 緑:豆苗、根、にんじん、ピーマン、しほ肉	22 (火) 小587kcal 中757kcal ★ココアパン ★牛乳 ★ミートボールと白菜のスープ ★野菜のバターソテー ★かぼちゃグラタン 黄:ココア、ごま油、しょう油、バター 赤:牛乳、大豆、とり肉、しほ肉 緑:白菜、にんじん、豆苗、キャベツ、もやし、かぼちゃ	23 (水) 天皇誕生日 アンコール献立はメニューの下に線がついています。 	24 (木) 小670kcal 中838kcal ★クリームシフォン ★りんごジュース ★フライドポテト 黄:シフォン、油、しょう油 赤:牛乳、とり肉 緑:にんじん、豆苗、しほ肉、パセリ	25 (金) 小636kcal 中744kcal ★ピピンパドル ★牛乳 ★わかめスープ 黄:ごはん、油、さとう、ごま油 赤:牛乳、わかめ、しほ肉、卵 緑:もやし、小松菜、コーン、にんじん、玉ねぎ																																							
28 (月) 小630kcal 中744kcal ★ごはん ★牛乳 ★スープカレー ★もやしの和風ドレッシングあえ ★チキンのチーズ焼き 黄:ごはん、しめじ、パセリ、しょう油 赤:牛乳、とり肉、大豆、チーズ 緑:キャベツ、にんじん、しほ肉、もやし、きゅうり、パセリ、豆苗	アンコール こんだて 				12月に調査したアンコール献立の結果です。希望の多い献立を取り入れています。おたのしみね! 																																						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>主 食</th> <th>ひょうすう 票数</th> <th>汁もの</th> <th>ひょうすう 票数</th> <th>主 菜</th> <th>ひょうすう 票数</th> <th>副 菜</th> <th>ひょうすう 票数</th> <th>デザート</th> <th>ひょうすう 票数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>カレー</td> <td>49</td> <td>シチュー</td> <td>38</td> <td>ハンバーグ</td> <td>38</td> <td>肉じゃが</td> <td>12</td> <td>ジュース</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>ピピンパドル</td> <td>25</td> <td>スープカレー</td> <td>26</td> <td>炸鸡大巻</td> <td>18</td> <td>フライドポテト</td> <td>11</td> <td>ゼリー</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>クリームシフォン</td> <td>22</td> <td>豚汁</td> <td>24</td> <td>春巻き</td> <td>16</td> <td>中華風サラダ</td> <td>10</td> <td>クレープ</td> <td>29</td> </tr> </tbody> </table>	主 食	ひょうすう 票数	汁もの	ひょうすう 票数	主 菜	ひょうすう 票数	副 菜	ひょうすう 票数	デザート	ひょうすう 票数	カレー	49	シチュー	38	ハンバーグ	38	肉じゃが	12	ジュース	41	ピピンパドル	25	スープカレー	26	炸鸡大巻	18	フライドポテト	11	ゼリー	31	クリームシフォン	22	豚汁	24	春巻き	16	中華風サラダ	10	クレープ	29		
主 食	ひょうすう 票数	汁もの	ひょうすう 票数	主 菜	ひょうすう 票数	副 菜	ひょうすう 票数	デザート	ひょうすう 票数																																		
カレー	49	シチュー	38	ハンバーグ	38	肉じゃが	12	ジュース	41																																		
ピピンパドル	25	スープカレー	26	炸鸡大巻	18	フライドポテト	11	ゼリー	31																																		
クリームシフォン	22	豚汁	24	春巻き	16	中華風サラダ	10	クレープ	29																																		

※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限までに納めましょう。