

## 1月分献立表

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かすものになる	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月の給食には名寄市ならではの食材が登場します! ▶20日(火)もち ▶23日(金)寒締めほうれん草	1月の給食には名寄市ならではの食材が登場します! ▶20日(火)もち ▶23日(金)寒締めほうれん草	1月 名寄産食材	1月平均栄養価 たん白質 ①25.2g ②29.6g 脂肪 ①18.7g ②21.0g ナトリウム ①2.5g ②3.0g (※参考値)	☆マークは 新メニューです。 お楽しみに!	16(金) 小1706kcal 中816kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★みかん 黄:ごはん、じゃがいも、油 赤:牛乳、とり肉 緑:にんじん、玉ねぎ、みかん
19(月) 小618kcal 中799kcal	20(火) 小542kcal 中644kcal	21(水) 小616kcal 中718kcal	22(木) 小730kcal 中852kcal	23(金) 小575kcal 中690kcal	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・しめじ) ★じゃがいもほろろ ★鶏唐揚げ (小2こ・中3こ)
黄:ごはん、じゃがいも、さとう、油、小麦粉 赤:牛乳、みそ、ひた肉、とり肉 緑:にんじん、玉ねぎ、コーン、枝豆、もやし、しめじ	黄:ごはん、もち、油、さとう 赤:牛乳、ツナ、とり肉、ししゃも 緑:ごはん、にんじん、椎茸、白菜、長ねぎ、もやし	黄:ごはん、油、さとう、でん粉 赤:牛乳、ひた肉、みそ 緑:ごはん、にんじん、椎茸、白菜、長ねぎ、もやし	黄:コッペパン、油、焼きそば、さとう 赤:牛乳、ひた肉、卵 緑:玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ハゼリ、コーン	黄:ごはん、でん粉、油、さとう、小麦粉、ごま油 赤:牛乳、みそ、ひた肉、とり肉、豆腐 緑:寒締めほうれん草、だいこん、にんじん、椎茸、玉ねぎ、キャベツ、ねり	
26(月) 小555kcal 中711kcal	27(火) 小528kcal 中673kcal	28(水) 小645kcal 中752kcal	29(木) 小624kcal 中734kcal	30(金) 小632kcal 中772kcal	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★豚肉のソース炒め ★ほたて貝柱フライ (小2こ・中3こ)
黄:ごはん、油、さとう、バター、パン粉、でん粉 赤:牛乳、みそ、わかれ、ひた肉、ほたて 緑:大根、だいこん、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	黄:ごはん、さとう、油 赤:牛乳、みそ、高野豆腐、ひた肉、とり肉 緑:舞茸、チキン葉、長ねぎ、大根、にんじん、こんにゃく、いんげん	黄:ごはん、油、さとう、ごま油、ワンタン 赤:牛乳、ひた肉、わかれ、卵 緑:にんじん、もやし、小松菜、コーン、長ねぎ	黄:ごはん、さとう、春雨、ごま油 赤:牛乳、ひた肉、チーズ、卵、ハム、みそ 緑:にんじん、ごぼう、玉ねぎ、大根、長ねぎ、きゅうり	黄:ごはん、里芋、さとう 赤:牛乳、ひた肉、いわし、みそ、練乳 緑:にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、もやし、コーン	
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 給食の意義や役割を知り、考えることを目的としています。	全国学校給食週間	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 給食の意義や役割を知り、考えることを目的としています。	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 給食の意義や役割を知り、考えることを目的としています。	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 給食の意義や役割を知り、考えることを目的としています。	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 給食の意義や役割を知り、考えることを目的としています。
学校給食の移りかわり	明治22年 おにぎり・塩さけ・桑の葉物	昭和22年 ミルク(脱脂粉乳)・トマトソース	昭和25年 コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ボタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーボーリン	昭和40年 ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・酢あえ・漬物(黄桃)・チーズ	昭和52年 カレーライス・牛乳・塩もみ・漬物(バナナ)・スープ
※脱脂粉乳とは…牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたもの。	▶給食週間にあわせて 山形県の郷土料理である芋煮(給食用にアレンジしています。)と給食週間デザートを提供します。	今月の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?			
※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。 ※鶏もも肉に小骨など残っている場合がありますので注意してください。【20日(火)、29日(木)】	※給食費は忘れずに期日までに納めましょう。	※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。			