

# 1月分献立表

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
<b>19 (月)</b>	<b>20 (火)</b>	<b>21 (水)</b>	<b>22 (木)</b>	<b>23 (金)</b>	
小605kcal 中725kcal	小762kcal 中953kcal	小549kcal 中670kcal	小689kcal 中817kcal		
	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・油揚げ) ★牛肉とごぼうの煮物 ★えびぎょうざ (小2こ・中3こ)	★ポークカレー ★牛乳 ★フルーツサラダ	★五目うどん ★牛乳 ★梅ちりごはん ★みかん	★ごはん ★牛乳 ★豚汁(SPF) ★ひじきの ごまネーズあえ ★ししゃも甘露煮(1人2尾)	
1月平均栄養価 たん白質 ②23.7g ③28.5g 脂肪 ①17.6g ②21.3g ナトリウム ①3.1g ③36g (食塩相当量)	黄:ごはん あらら さとう 小麦粉 赤:牛乳 みそ 油揚げ きゅうり 肉 えび すり身 緑:にんじん ごぼう にんじん しらたき しらたん	黄:ごはん 油 じゃがいも さとう 赤:牛乳 豚肉 生クリーム 粉チーズ ヨーグルト 緑:にんじん 玉ねぎ かつおぶし りんご 玉 黄ピー 洋葱	黄:うどん ごはん ごま 赤:牛乳 とり肉 油揚げ ちくね しらす 緑:みょうたけ にんじん しらたけ ごぼう 長ねぎ みかん ume	黄:ごはん じゃがいも さつまいも さとう マヨネーズ ごま 赤:牛乳 みそ 豚肉 とうろく ししゃも とり肉 ひじき 緑:にんじん にんじん 長ねぎ 干しエビ 玉ねぎ こんにゃく ごぼう	
<b>26 (月)</b>	<b>27 (火)</b>	<b>28 (水)</b>	<b>29 (木)</b>	<b>30 (金)</b>	
小622kcal 中779kcal	小629kcal 中735kcal	小723kcal 中848kcal	小623kcal 中691kcal	小632kcal 中756kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ★ハンバーグの おろしソースかけ ★中華風サラダ	★もち粉パン★牛乳 ★かぼちゃの クリーム煮 ★ササミチーズフライ ★コールスローサラダ	★牛丼 ★牛乳 ★もやしとわかめの あえもの	★わかめごはん ★牛乳 ★雑煮汁←名産品 ★焼き鮭 ←骨に注意! ★白菜の煮びたし	★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり ★ハスカップゼリー	
黄:ごはん ごま油 ほろおろし さとう 赤:牛乳 みそ 豚肉 玉ねぎ かつお 中華風サラダ 緑:玉ねぎ きゅうり 人参 大根	黄:もち粉 小麦粉 たらこ 小麦粉 赤:牛乳 とり肉 チーズ 緑:キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン かぼちゃ	黄:ごはん さとう あらら てん粉 赤:牛乳 きゅうり 肉 わかめ 緑:にんじん 玉ねぎ かつおぶし ごぼう 長ねぎ ちくね きゅうり	黄:ごはん もち あらら さとう ごま 赤:牛乳 とり肉 ちくね ぎょうざ かつお 玉ねぎ わかめ 緑:みょうたけ しらたけ ほろおろし にんじん	黄:ラーメン あらら ごはん 赤:牛乳 豚肉 なたね油 味のり 緑:玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほろおろし ちくね ハスカップ	

※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。

## きゅうしょくしんぴ

### ひじきのごまネーズあえ

＜材料：4人分＞

- ・ツナ水煮缶：80g
- ・キャベツ：140g
- ・にんじん：40g
- ・干しひじき：4g
- ・てんさい糖：2g
- ・しょうゆ：4g
- ・マヨネーズ：52g
- ・白りごま：2g

＜作り方＞

- ① 干しひじきを水で戻します。
- ② 鍋にてんさい糖、しょうゆ、水を入れてひじきを煮て下味を付け冷まします。
- ③ キャベツを7～8mm幅、にんじんを細い千切りにして、沸騰したお湯で茹でます。それを冷水中で冷まし水気を切ります。
- ④ ポウチに水切りしたツナ缶、②のひじき、③の野菜を入れ、マヨネーズで和えます。仕上げに炒りごまを入れて完成です。

給食では、ツナ水煮ではなくササミの水煮を使っていますが、ツナ水煮でもおいしくできますよ。

これなら野菜もたくさん食べられる!



## 1月のじばさんしょくざい

- ◇お米：風連有機農業部
- ◇いりた 豆腐：名寄の上野園
- ◇大豆製品：とうろくの藤井
- ◇じゃがいも：名寄農場
- ◇ちり：名寄菓子組合 (名寄産物)
- ◇お肉：坂本食品
- ◇作りみそ：カントリーマカフ
- ◇豚肉SPF：鈴木ビットファーム
- ◇牛肉：ニチロ (地域貢献のため)



12月にとりましたアンコール献立を参考にしながら上位を3学期の給食に取り入れて行きたいと思っております。※はアンコール献立です。

## アンコールこんだて

	主食	票数	汁物	票数	主菜	票数	副菜	票数	デザート	票数
<b>No.1</b>	ラーメン	34	シチュー	32	チキンさっぱり煮	29	中華風サラダ	49	クレープ	69
<b>No.2</b>	カレーライス	31	卵とコーンのスープ	30	ハンバーグ	23	海藻サラダ	20	フルーツポンチ	27
<b>No.3</b>	わかめごはん	25	キムチスープ	24	チキンみそカツ	15	もやしとツナの和え物	16	プリン	25

