

4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 |
|-------|---------------------|------|----------------|------|----------|

4月の **名寄産食材**

米 もち米 ひまわり油
SPF豚肉 作りみそ しんじけ
豆腐 もやし キャバツ

入学・進級
おめでとう!

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：城本食品
◇大豆製品：とうすの藤井
◇SPF豚肉：鈴木ヒットファーム
◇赤飯：名寄菓子組合
◇めん：東洋麺屋 豊田製麺 米野製麺

◇作りみそ：いづらん太郎
◇ひまわり油：ひまわり工房
◇すりみ食品：えびす食品
◇牛肉：ニチロ（地味鶏肉のため）
◇しんじけ、豆腐：名寄市の上学園

6 (木)

小1649kcal 中755kcal

★すしごはん★牛乳
★みそ汁(玉ねぎ・小松菜)
★五目煮
★清見オレンジ

黄：ごはん あらら さとう
赤：牛乳 みそ とり肉 ひきき
緑：玉ねぎ 小松菜 しんじけ 豆腐

7 (金)

小1548kcal 中656kcal

★ごはん ★牛乳
★いもだんご汁
★白菜のごまあえ
★鶏肉のしょうゆ焼き

黄：ごはん さとう じゃがいも ごま
赤：牛乳 みそ とり肉
緑：大根 長ねぎ 白菜 きゅうり しんじけ

4月平均栄養価

たん白質 ①25.3g ②29.2g
脂肪 ①18.0g ②19.7g
ナトリウム ①30g ②36g

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>10 (月)</p> <p>小1653kcal 中749kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★ワンタンスープ ★キャバツのみそ炒め ★さんまの生姜煮</p> <p>黄：ごはん 油 さとう ワンタン 赤：牛乳 わかめ ひき肉 みそ 緑：玉ねぎ キャバツ しんじけ ピーマン</p> | <p>11 (火)</p> <p>小1581kcal 中682kcal</p> <p>★米粉パン ★牛乳 ★すりみと卵のスープ ★野菜のソテー ★メンチカツ</p> <p>黄：パン あらら 米粉 赤：牛乳 すりみ たまご ひき肉 緑：長ねぎ もやし キャバツ しんじけ</p> | <p>12 (水)</p> <p>小1739kcal 中866kcal</p> <p>★ポークカレー ★牛乳 ★もやしとツナのひまわり ドレッシングあえ</p> <p>黄：ごはん じゃがいも 油 さとう ひまわり油 赤：牛乳 ひき肉 粉チーズ ツナ 緑：しんじけ 玉ねぎ もやし きゅうり</p> | <p>13 (木)</p> <p>小1703kcal 中855kcal</p> <p>★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん ★プリン</p> <p>黄：ラーメン ごはん あらら ごま 赤：牛乳 ひき肉 なたしず プリン 緑：玉ねぎ しんじけ ちんげん菜 ほうさい 長ねぎ うめ</p> | <p>14 (金)</p> <p>小1643kcal 中741kcal</p> <p>★甘納豆赤飯★牛乳 ★みそ汁(キャバツ・わかめ) ★切り干し大根の炒め煮 ★きんぴら肉だんご(1人2個)</p> <p>黄：もち米 あらら さとう ごま 赤：牛乳 みそ わかめ さつま豆 ひきき とり肉 甘納豆 緑：キャバツ 切り干し大根 しんじけ ごま</p> |
|--|---|---|---|---|

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>17 (月)</p> <p>小1632kcal 中721kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・まいたけ) ★ひじきのケチャップ炒め ★さばのみそ煮</p> <p>黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 みそ ひき肉 ひきき さば 緑：白菜 まいたけ ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ</p> | <p>18 (火)</p> <p>小1607kcal 中699kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(はんぺん・小松菜) ★高野豆腐のみそ煮 ★たまご焼き</p> <p>黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 はんぺん ひき肉 みそ 高野豆腐 たまご 緑：しんじけ 小松菜 大根 しんじけ こんにゃく クリンピース</p> | <p>19 (水)</p> <p>小1670kcal 中787kcal</p> <p>★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★フルーツのヨーグルトあえ</p> <p>黄：ごはん さとう あらら 鶏肉 だし 赤：牛乳 ひき肉 ヨーグルト 緑：キャバツ ピーマン 長ねぎ しんじけ みかん りんご</p> | <p>20 (木)</p> <p>小1587kcal 中648kcal</p> <p>★五目うどん ★牛乳 ★玉ねぎコロッケ</p> <p>黄：うどん あらら 米粉 赤：牛乳 ひき肉 なたしず ツナ 緑：しんじけ まいたけ ごま 長ねぎ 玉ねぎ</p> | <p>21 (金)</p> <p>小1659kcal 中777kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・油揚げ) ★肉じゃが ★焼き鮭</p> <p>黄：ごはん 油 さとう じゃがいも 赤：牛乳 ひき肉 油揚げ みそ ひきき 緑：大根 しんじけ 玉ねぎ こんにゃく</p> |
|--|--|---|---|---|

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>24 (月)</p> <p>小1618kcal 中787kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(たこボール・玉ねぎ) ★ふきのきんぴら ★さんまの蒲焼き(小1切・中2切)</p> <p>黄：ごはん あらら さとう ごま 赤：牛乳 たこ すりみ ひき肉 さば 緑：玉ねぎ 長ねぎ ひきき しんじけ ごま</p> | <p>25 (火)</p> <p>小1727kcal 中789kcal</p> <p>★黒砂糖パン★牛乳 ★クリームシチュー ★春キャバツのサラダ ★ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>黄：パン じゃがいも 油 さとう 赤：牛乳 とり肉 ひき肉 緑：玉ねぎ しんじけ ひき肉 ひきき パセリ 春キャバツ きゅうり</p> | <p>26 (水)</p> <p>小1774kcal 中908kcal</p> <p>★牛丼 ★牛乳 ★もやしの和風サラダ</p> <p>黄：ごはん 油 さとう だし 赤：牛乳 牛肉 わかめ 緑：しんじけ 玉ねぎ ほうちん こんにゃく ほうちん 長ねぎ もやし きゅうり</p> | <p>27 (木)</p> <p>小1601kcal 中715kcal</p> <p>★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん</p> <p>黄：ラーメン 油 ごはん ごま 赤：牛乳 ひき肉 なたしず 緑：しんじけ 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 もやし あらら</p> | <p>28 (金)</p> <p>小1613kcal 中702kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★海藻サラダ ★たらフライ</p> <p>黄：ごはん さつま豆 あらら 米粉 赤：牛乳 みそ さとう 海藻 たら 緑：しんじけ 玉ねぎ 大根 長ねぎ きゅうり キャバツ</p> |
|--|---|--|--|---|

※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。

地場産食材について

学校給食センターでは、名寄産の食材を積極的に使用しています。今年度も使用する地場産食材について毎月の献立表でお知らせしていきます。給食を通して、名寄で作られている食材について知ってもらい、自然の恵みや生産者の方々への感謝の心をもってほしいと思います。

今年度の地場産野菜の使用予定時期

| | | | | | |
|------|--------|-------|--------|---------|-------|
| アスパラ | 5月～6月 | ピーマン | 6月～9月 | きゅうり | 7月～8月 |
| メロン | 8月 | ミニトマト | 8月～9月 | キャバツ | 9月～4月 |
| 白菜 | 9月～11月 | 長ねぎ | 7月～12月 | じゃがいも | 9月～1月 |
| 玉ねぎ | 9月～3月 | にんじん | 8月～12月 | 寒締めおれん草 | 1月～2月 |