

平成26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
3 (月) 小668kcal 中796kcal ★ごはん ★ ^{せつぶんまめ} 節分豆 ★牛乳 ★キムチスープ ★さばのみそ煮 ★みかん	4 (火) 小605kcal 中701kcal ★小豆赤飯 ★牛乳 ★みそ汁 (白菜、舞茸) ★豆腐ハンバーグ ★中華風サラダ	5 (水) 小715kcal 中840kcal ★ビビンバ ^{どん} ★牛乳 ★いも団子汁	6 (木) 小657kcal 中818kcal ★クリームスパゲティ ★野菜ジュース ★青のりポテト	7 (金) 小694kcal 中808kcal ★ごはん 醤油 ★牛乳 ★みそ汁 (もやし、生揚げ) ★さんま焼き魚 ★ごぼうサラダ	
黄: ごはん さとう 赤: 牛乳 みそ じゃがいも とうふ さば 緑: 椎茸 白菜 たらこ じゃがいも 豚 かん	黄: せきあん さとう 春雨 ごま油 赤: 牛乳 みそ ハム たまご じゃがいも 緑: ほうさい まいたけ 豆腐 じゃがいも 味噌 大根	黄: ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも 赤: 牛乳 みそ じゃがいも たまご あらびき 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも 大根	黄: スパゲティ じゃがいも 油 バター 赤: 牛乳 ウインナー じゃがいも 青のり 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	黄: ごはん マヨネーズ ごま 赤: 牛乳 生揚げ みそ ままご ぶり 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	
10 (月) 小635kcal 中739kcal ★ごはん ★ ^{つくだし} のり佃煮 ★牛乳 ★お吸い物 (はんぺん) ★だし巻玉子 ★根菜のごまみそ煮	11 (火) 建国記念の日 2月平均栄養価 たん白質 ①25.3g ②29.0g 脂肪 ①19.4g ②21.7g 	12 (水) 小743kcal 中852kcal ★酢めし ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐、油揚げ、長ねぎ) ★五目煮 ★プリン	13 (木) 小671kcal 中821kcal ★バターパン ★牛乳 ★野菜スープ ★スパゲティサラダ ★ハートコロケ	14 (金) 小608kcal 中706kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしとツナのあえもの ★鮭焼き魚	
黄: ごはん さとう ごま 赤: 牛乳 はんぺん わかめ ぶり肉 のり みそ たまご 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも 大根 長ねぎ 突っこんにゃく、さやわかん	黄: ごはん さとう 油 ごま バン粉 赤: 牛乳 たまご すりみ わかめ 緑: ホルモン パセリ ほうれん草 キャベツ じゃがいも じゃがいも	黄: ごはん さとう あらびき 赤: 牛乳 豆腐 みそ 湯揚げ ぶり肉 ひきき さつまあげ 緑: じゃがいも 長ねぎ ごま油 じゃがいも さやわかん かつおぶし じゃがいも	黄: バター 油 スパゲティ 砂糖 マヨネーズ じゃがいも バン粉 赤: 牛乳 ハム たまご 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも ホルモン きゅうり じゃがいも	黄: ごはん じゃがいも ドレッシング 赤: 牛乳 じゃがいも 豆腐 じゃがいも みそ ツナ 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも 突っこんにゃく	
17 (月) 小675kcal 中792kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) ★ししゃも甘露煮 (1人2尾) ★大豆の磯煮	18 (火) 小647kcal 中701kcal ★わかめごはん ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★もち米コロケ ★野菜のごまあえ	19 (水) 小729kcal 中857kcal ★キーマカレー ★牛乳 ★フルーツポンチ	20 (木) 小622kcal 中713kcal ★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★お好み焼き (タレ)	21 (金) 小596kcal 中723kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐、小松菜) ★肉だんご (小2、中3コ) ★いかと大根の煮物	
黄: ごはん さとう あらびき 赤: 牛乳 みそ あらびき じゃがいも ぶり肉 ししゃも ひきき さつまあげ 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも さやわかん	黄: ごはん さとう 油 ごま バン粉 赤: 牛乳 たまご すりみ わかめ 緑: ホルモン パセリ ほうれん草 キャベツ じゃがいも じゃがいも	黄: ごはん あらびき さとう 赤: 牛乳 じゃがいも じゃがいも じゃがいも ヨーグルト 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも ホルモン じゃがいも じゃがいも じゃがいも	黄: ラーメン あらびき 小麦粉 赤: 牛乳 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも 緑: マヨネーズ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	黄: ごはん ごま あらびき さとう 赤: 牛乳 みそ 豆腐 肉だんご じゃがいも すりみ 緑: ごま油 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも 突っこんにゃく、さやわかん	
24 (月) 小651kcal 中806kcal ★ごはん  ★牛乳 ★みそ汁 (白菜、わかめ) ★えびしょうざく (小2、中3ヶ) ★肉じゃが 醤油	25 (火) 小738kcal 中778kcal ★米粉セルフバーガー ★牛乳 ★コーンポタージュ ★ハンバーグ ★キャベツソテー	26 (水) 小678kcal 中809kcal ★すき焼き丼  ★牛乳 ★白菜の かつおあえ	27 (木) 小673kcal 中775kcal ★きつねうどん ★牛乳 ★五目ごはん ★みかんクレープ	28 (金) 小697kcal 中808kcal ★ごはん ★牛乳 ★お吸い物 (えびボール) ★ササミチーズフライ (ソース) ★きんぴらごぼう	
黄: ごはん 油 さとう じゃがいも 小麦粉 赤: 牛乳 みそ わかめ えび すりみ ぶり肉 ひきき 緑: ほうさい じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	黄: 米粉 バター さとう あらびき 赤: 牛乳 ハンバーグ 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	黄: ごはん さとう あらびき 赤: 牛乳 牛肉 じゃがいも 焼きとうふ かつお節 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	黄: うどん ごま 赤: 牛乳 ぶり肉 じゃがいも あらびき 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	黄: ごはん 油 ごま さとう バン粉 赤: 牛乳 えび すりみ ぶり肉 じゃがいも あらびき 緑: じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	

※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。

2月3日 節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

*** 今月の地場産 ***

◇お米: 風連町有機米産組合

◇牛肉、ハンバーグ: 二子ロ (地域貢献のため) ◇もやし: 坂本食品

◇豚肉(SPF): 鈴木ヒットファーム ◇すりみ製品: えびす食品

◇もち米: 名寄産はくちょうもち ◇赤飯: 名寄菓子産組合

◇大豆製品: とうふの藤井 ◇しいたけ、豆腐: 名寄町のしんり

◇キャベツ: 金子孝雄さん (風連日産) ◇作りみそ: 風連めぐみ会

