


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
1月24日に雑煮汁が出ます。名産のもち米を使ったもちが入っています。のどにつまらせないよう、よくかんでおいしく食べてくださいね!	17 (火) 小627kcal 中733kcal ★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	18 (水) 小617kcal 中737kcal ★甘納豆赤飯★牛乳 ★みそ汁(すりみ・白菜) ★野菜のいためもの ★焼き鮭	19 (木) 小692kcal 中874kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★いちごみかんクレープ	20 (金) 小552kcal 中630kcal ★ごはん ★牛乳 ★チンゲン菜のスープ ★もやしとツナのいためもの ★きんぴら肉団子(1人2こ)	1月平均栄養価 たん白質 @24.1g @277g 脂 肪 @16.9g @18.1g ナトリウム @2.9g @3.4g (食塩相当量)
23 (月) 小653kcal 中748kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(はんぺん・わかめ) ★鮭と大根のみそ煮 ★じゃがいもとおからのもちもちコロッケ	24 (火) 小659kcal 中753kcal ★ごはん ★牛乳 ★雑煮汁 ★切り干し大根の油いため ★さんまのみそ煮	25 (水) 小543kcal 中634kcal ★黒砂糖パン★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★ほうれん草オムレツのケチャップソースかけ	26 (木) 小688kcal 中834kcal ★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★みかん	27 (金) 小647kcal 中739kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしとほうれん草のおかかあえ ★タラフライ	黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 ぶり肉 ひま さまあじ みそ 緑: しらす はんぺん さまあじ かつお 小松菜 玉ねぎ
30 (月) 小616kcal 中712kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★中華風サラダ ★お好み焼き風(たれ)	31 (火) 小657kcal 中756kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★肉じゃが ★子持ちししゃもの甘露煮(1人2尾)	黄: 黒砂糖、じゃがいも、砂糖、ひまわり油 赤: 牛乳、ぶり肉、チーズ、オムレツ 緑: キャベツ、にんじん、めし、玉ねぎ、コン、パセリ、ほうれん草	黄: ごはん、うどん、油 赤: 牛乳、ぶり肉、さまあじ 緑: まいわけ、玉ねぎ、にんじん、みかん	黄: ごはん、じゃがいも、さとう、油、パン粉 赤: 牛乳、ぶり肉、さまあじ、チーズ、ぶり肉、はんぺん、おから、わかめ 緑: にんじん、にんじん、しらす、さまあじ、玉ねぎ、長ねぎ	黄: ごはん 油 さとう じゃがいも パン粉 赤: 牛乳 みそ ぶり肉 さまあじ チーズ ぶり肉 はんぺん おから わかめ 緑: にんじん にんじん しらす さまあじ 玉ねぎ 長ねぎ



1月のじばさんしよくざい

◇お米: 風連有機農業具楽部
◇しらす、豆腐: 名寄の上学園
◇大豆製品: とうふの藤井
◇すりみ製品: えびす食品
◇もち、赤飯: 名寄菓子産組合 (名寄もち米)

◇もやし: 坂本食品
◇作りみそ: カントリーマカフ
◇豚肉SPF: 鈴木ピットファーム
◇ひまわり油: ひまわり工房
◇じゃがいも: 名寄研究農場

※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。

アソコールこんだて

12月にとりましたアソコール献立の結果です。この結果を参考にしながら、上位に入った献立を3学期の給食に取り入れて行きたいと思っております。お楽しみに! ※ はアソコール献立です。

	主食	票数	汁物	票数	主菜	票数	副菜	票数	デザート	票数
No.1	ラーメン	34	キムチスープ	31	チキンみそカツ	20	中華風サラダ	38	クレープ	51
No.2	カレーライス	28	卵とコーンのスープ	22	ハンバーグ	17	海藻サラダ	20	フルーツポンチ	37
No.3	ピピンハ焼	13	シチュー	19	いかリングフライ	16	ひじきのごまネーズあえ	12	プリン	21

