

4月分献立表

黄色の仲間 おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる
 赤の仲間 おもに血や骨や肉となり、体をつくる
 緑の仲間 おもに体の調子を整える

4月の名産食材

米 もち米 パン ひまわり油
 SPF豚肉 作りみそ しいたけ
 豆腐 もやし キャベツ 玉ねぎ

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

5 (木)

小1796kcal 中936kcal

★牛丼
★牛乳
★キャベツのごまあえ

6 (金)

小1639kcal 中743kcal

★ごはん ★牛乳
★みそ汁 (大根・南瓜団子)
★豚肉のオイスターソース炒め
★さばの照り煮

<p>4月平均栄養価</p> <p>たん白質 ①25.4g ②29.2g 脂肪 ①18.7g ②20.6g ナトリウム ①30g ②36g</p>	<p>◇お米：風連有機生産組合 ◇もやし：坂本食品 ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇SPF豚肉：鈴木ヒットファーム ◇赤飯：名寄菓子産組合 ◇めん：東洋麺業 豊田製麺 米野製麺</p>	<p>◇作りみそ：ふらん太郎 ◇ひまわり油：ひまわり工房 ◇すりみ製品：えびす食品 ◇牛肉：ニチロ (地域貢献のため) ◇しいたけ、豆腐：名寄丘の上学園</p>	<p>黄：ごま油 さとう だし 赤：牛乳 牛肉 わかめ 緑：キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ</p>	<p>黄：ごま油 さとう だし 赤：牛乳 みそ 牛肉 さば 緑：大根 じゃがいも 団子</p>
---	---	--	--	---

<p>9 (月)</p> <p>小1605kcal 中697kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそわんたんスープ ★もやしのナムル ★お好み焼き風 (たれ)</p>	<p>10 (火)</p> <p>小1609kcal 中679kcal</p> <p>★米粉パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ジャーマンポテト ★ささみチーズフライ</p>	<p>11 (水)</p> <p>小1785kcal 中923kcal</p> <p>★ポークカレー ★牛乳 ★フルーツの ヨーグルトあえ</p>	<p>12 (木)</p> <p>小1618kcal 中721kcal</p> <p>★とりめん ★牛乳 ★わかめごはん ★清見オレンジ</p>	<p>13 (金)</p> <p>小1591kcal 中700kcal</p> <p>★赤飯 (小豆) ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・たまごだけ) ★大根のそぼろ煮 ★焼き鮭</p>
<p>黄：ごま油 さとう わんたん 赤：牛乳 豚肉 みそ 玉ねぎ 緑：にんじん 玉ねぎ もやし</p>	<p>黄：米粉 油 さとう じゃがいも 赤：牛乳 ウインナー 豚肉 チーズ 緑：キャベツ 長ねぎ コーン 玉ねぎ</p>	<p>黄：ごま油 じゃがいも 油 さとう 赤：牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト 緑：にんじん 玉ねぎ 白桃 黄桃</p>	<p>黄：ひねぎ ごま 赤：牛乳 とり肉 油あげ わかめ 緑：しいたけ にんじん 小松菜</p>	<p>黄：もち米 あら さとう だし 赤：牛乳 みそ 牛肉 さば 小豆 緑：白菜 たまご 大根 にんじん</p>
<p>16 (月)</p> <p>小1685kcal 中789kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (たこボール・舞茸) ★キャベツのひまわり油炒め ★玉ねぎコロッケ</p>	<p>17 (火)</p> <p>小1609kcal 中701kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★切干し大根の中華風煮 ★さんぴら肉団子 (1人2個)</p>	<p>18 (水)</p> <p>小1636kcal 中741kcal</p> <p>★親子丼 ★牛乳 ★白菜のおかかあえ</p>	<p>19 (木)</p> <p>小1662kcal 中813kcal</p> <p>★醬油野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★ハスカップゼリー</p>	<p>20 (金)</p> <p>小1629kcal 中728kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ 油揚げ 小松菜) ★ごぼうサラダ ★いわしの梅煮</p>
<p>黄：ごま油 ひまわり油 さとう 油 赤：牛乳 豚肉 たこ 舞茸 緑：キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ</p>	<p>黄：ごま油 さとう ごま 赤：牛乳 豚肉 切干し大根 緑：たまご 切干し大根 にんじん</p>	<p>黄：ごま油 さとう 油 赤：牛乳 とり肉 たまご かつお節 緑：にんじん 玉ねぎ しいたけ</p>	<p>黄：ラーメン 油 ごま ごま 赤：牛乳 豚肉 なたね油 緑：たまご 長ねぎ にんじん 白菜</p>	<p>黄：ごま油 マヨネーズ 赤：牛乳 かつお じゃがいも 緑：たまご かつお ごま じゃがいも</p>
<p>23 (月)</p> <p>小1660kcal 中784kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・わかめ) ★じゃがいものみそ煮 ★ハンバーグおろしソースかけ</p>	<p>24 (火)</p> <p>小1603kcal 中701kcal</p> <p>★黒砂糖パン★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツのバター炒め ★カレーチキンピカタ</p>	<p>25 (水)</p> <p>小1662kcal 中774kcal</p> <p>★中華丼 ★牛乳 ★もやしの和風サラダ</p>	<p>26 (木)</p> <p>小1658kcal 中810kcal</p> <p>★五目うどん ★牛乳 ★ポテトと肉団子の ケチャップ炒め</p>	<p>27 (金)</p> <p>小1661kcal 中753kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・しめじ) ★山菜のおかか炒め ★さんまの蒲焼き (1人2切れ)</p>
<p>黄：ごま油 あら じゃがいも 赤：牛乳 はんぺん わかめ 豚肉 緑：長ねぎ にんじん 玉ねぎ</p>	<p>黄：黒砂糖 油 バター 赤：牛乳 豚肉 とり肉 たまご 緑：コーン 玉ねぎ にんじん</p>	<p>黄：ごま油 さとう だし 赤：牛乳 豚肉 じゃがいも 緑：しいたけ 玉ねぎ にんじん</p>	<p>黄：うどん 油 さとう じゃがいも 赤：牛乳 とり肉 豚肉 なたね油 緑：たまご ごま 長ねぎ</p>	<p>黄：ごま油 さとう 油 赤：牛乳 みそ 豚肉 さつま揚げ 緑：キャベツ しめじ 山菜</p>

※ ☆のついた献立は新メニューです。 ※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。 ※給食費は忘れずにご期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	7月～9月	きゅうり	7月～9月
メロン	8月	ミニトマト	8月～9月	キャベツ	8月～4月
白菜	9月～11月	長ねぎ	7月～12月	じゃがいも	9月～2月
玉ねぎ	9月～3月	にんじん	8月～12月	寒締めほうれん草	1月～2月

