

1月分献立表

黄色の仲間		赤色の仲間		緑色の仲間	
おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		おもに血や骨や肉になり、体をつくる		おもに体の調子を整える	
<p>1月の名高産食材</p> <p>この 米 パン しいたけ 豆腐 ひまわり油 SPF豚肉 作りみそ もやし キャベツ 玉ねぎ じゃがいも もち</p> <p>1月平均栄養価 たん白質@24.9g @28.6g 脂 肪 @17.8g @19.5g ナトリウム@ 3.0g @3.6g (塩分相当)</p>		<p>17 (水) 小1652kcal 中764kcal</p> <p>★ビビンバ丼 ★牛乳 ★わかめスープ</p>	<p>18 (木) 小1613kcal 中764kcal</p> <p>★醬油野菜ラーメン ★牛乳 ☆野菜と梅のまぜごはん</p>	<p>19 (金) 小1648kcal 中745kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・まいたけ) ★牛肉のオイスターソース炒め ★豆腐ハンバーグ (たれ)</p>	
<p>22 (月) 小1624kcal 中716kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ) ★切干し大根の炒め煮 ☆ホッケフライ</p>	<p>23 (火) 小1609kcal 中727kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★雑煮汁 (1人2個) ★もやしのおかか炒め ★さんまのみそ煮</p>	<p>24 (水) 小1737kcal 中864kcal</p> <p>★チキンカレー ★牛乳 ★キャベツの イタリアンサラダ</p>	<p>25 (木) 小1626kcal 中749kcal</p> <p>★きつねうどん ★牛乳 ★わかめごはん ★みかん</p>	<p>26 (金) 小1653kcal 中784kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ団子) ★ひじきのごまネースあえ ★ハンバーグおろしソースかけ</p>	
<p>29 (月) 小1668kcal 中772kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★豚汁 (SPF豚使用) ★中華風サラダ ★子持ちしゃももの甘露煮 (1人2個)</p>	<p>30 (火) 小1639kcal 中742kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★チキンカツ</p>	<p>31 (水) 小1690kcal 中800kcal</p> <p>★豚丼 ★牛乳 ★たくあん ★ハスカップゼリー</p>	<p>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇お米：風連有機農業俱樂部 ◇しいたけ、豆腐：名高市上学園 ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇すりみ製品：えびす食品 ◇もち：名高菓子商組合 ◇めん：豊岡製麺、米澤製麺、東洋製麺 ◇もやし：坂本食品 ◇作りみそ：カントリーマアクラブ ◇豚肉SPF：鈴木ビットファーム ◇牛肉：ニチロ (地域貢献のため) ◇ひまわり油：ひまわり工房 		
<p>黄：ごはん 油 さとう じゃがいも 赤：牛乳 みそ わかめ 豚肉 さつまいも ひじき ほうけ 緑：キャベツ 切干し大根 にんじん</p>	<p>黄：ごはん 油 さとう 赤：牛乳 とり肉 なと かつお節 さんま みそ 緑：ごま にんじん しいたけ 白菜 みつば もやし ざいりんげん</p>	<p>黄：ごはん じゃがいも 油 赤：牛乳 とり肉 チーズ 緑：にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン</p>	<p>黄：ごはん うどん 油 赤：牛乳 とり肉 油あげ わかめ 緑：にんじん ほうれん草 長ねぎ ごま しいたけ みかん</p>	<p>黄：ごはん さとう マヨネーズ ごま 赤：牛乳 みそ とり肉 ひじき ぶた肉 緑：玉ねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん だいこん</p>	
<p>29 (月) 小1668kcal 中772kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★豚汁 (SPF豚使用) ★中華風サラダ ★子持ちしゃももの甘露煮 (1人2個)</p>	<p>30 (火) 小1639kcal 中742kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★チキンカツ</p>	<p>31 (水) 小1690kcal 中800kcal</p> <p>★豚丼 ★牛乳 ★たくあん ★ハスカップゼリー</p>	<p>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇お米：風連有機農業俱樂部 ◇しいたけ、豆腐：名高市上学園 ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇すりみ製品：えびす食品 ◇もち：名高菓子商組合 ◇めん：豊岡製麺、米澤製麺、東洋製麺 ◇もやし：坂本食品 ◇作りみそ：カントリーマアクラブ ◇豚肉SPF：鈴木ビットファーム ◇牛肉：ニチロ (地域貢献のため) ◇ひまわり油：ひまわり工房 		
<p>黄：ごはん ごま油 さとう 春雨 じゃがいも 赤：牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ハム たまご ししゃも 緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごま だいこん きゅうり</p>	<p>黄：黒砂糖パン じゃがいも 油 ひまわり油 パン粉 赤：牛乳 ウィナー、チーズ とり肉 緑：にんじん 長ねぎ 白菜 玉ねぎ コーン パセリ</p>	<p>黄：ごはん 油 さとう でんぷん 赤：牛乳 ぶた肉 緑：にんじん 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも 長ねぎ 大根 ハスカップ</p>	<p>☆のついた献立は新メニューです！</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。



12月にとりましたアンケートの結果です。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！ ※ はアンケート献立です。

	主食	票数	汁物	票数	主菜	票数	副菜	票数	デザート	票数
No.1	カレーライス	25	シチュー	33	ハンバーグ	17	あづきいも	14	クレープ	42
No.2	ラーメン	15	キムチスープ	22	かぼちゃグラタン	14	青のりポテト	13	フルーツポンチ	24
No.3	ビビンバ丼 スパゲティ	11	カレースープ	13	いか天ぷら 煮込みシシトウ	10	豚キムチ炒め	12	オレンジジュース	8

