

2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	赤色の仲間	おもに血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	おもに体の調子を整える
-------	------------------------	-------	-------------------	-------	-------------

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：坂本食品
- ◇大豆製品：とうふの藤井
- ◇SPF豚肉：鈴木ピットファーム
- ◇しいたけ、豆腐：名寄丘の上学園

- ◇作りみそ：ふうれん太郎
- ◇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）
- ◇めん：豊岡製麺 米澤製麺 東羊製麺

※ _____ はアンコール献立です。
※ ☆のついた献立は新メニューです。

1 (木)	2 (金)
小623kcal 中742kcal	小664kcal 中780kcal
★ <u>とんこつラーメン</u>	★ <u>ごはん</u> ★牛乳
★牛乳	★ <u>スープカレー</u>
★ <u>いりこ菜ごはん</u>	★ <u>もやしの和風サラダ</u>
黄：ラーメン 油 ごはん ごま	黄：ごはん じゃがいも 卵 さとう
赤：牛乳 豚肉 なた肉 しらす	赤：牛乳 豚肉 なた肉 大豆
緑：白菜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 チンゲン菜 青菜	緑：人参 玉ねぎ しいたけ 白菜 鶏肉ほうれん草 ちんねこ

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
小630kcal 中771kcal	小515kcal 中598kcal	小624kcal 中727kcal	小671kcal 中839kcal	小656kcal 中754kcal
★ <u>ごはん</u> ★牛乳	★ <u>米粉パン</u> ★牛乳	★ <u>すしごはん</u>	★ <u>クリームスパゲティ</u>	★ <u>ごはん</u> ★牛乳
★ <u>みそ汁</u> (豆腐・わかめ)	★ <u>アルファベットマカロニスープ</u>	★牛乳	★ <u>オレンジジュース</u>	★ <u>みそ汁</u> (キャベツ・ちくわ)
★ <u>豚キムチ炒め</u>	★ <u>コールスローサラダ</u>	★ <u>五目煮</u>	★ <u>青のりポテト</u>	★ <u>高野豆腐と大根の煮物</u>
★ <u>焼きぎょうざ</u> (小2個・中3個)	★ <u>ハンバーグ</u>	★ <u>みそ汁</u> (白菜・小松菜)		★ <u>さんまの生姜煮</u>
黄：ごはん ごま ごま油 小麦粉	黄：米粉 小麦粉 マカロニ さとう	黄：ごはん あらら さとう	黄：スパゲティ 油 じゃがいも	黄：ごはん 油 さとう
赤：牛乳 とうふ わかめ みそ なた肉 とう肉	赤：牛乳 とう肉 なた肉 ウィナー	赤：牛乳 とう肉 ひききまめ みそ	赤：牛乳 とう肉 青のり	赤：牛乳 じゃがいも なた肉 鶏肉 じゃがいも
緑：白菜 玉ねぎ 人参 人参 キャベツ もやし	緑：玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参	緑：人参 ほうれん草 人参 しいたけ 人参 白菜 小松菜	緑：玉ねぎ 人参 人参 オレンジジュース	緑：キャベツ 大根 人参 玉ねぎ じゃがいも

12 (月) 振替休日

2月3日は節分です

節分は、立春の前日のことをいいます。節分にいのちの豆を年の数にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。給食では、2日に節分豆がつかますよ！

12 (月) 振替休日	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
小631kcal 中727kcal	小631kcal 中727kcal	小749kcal 中880kcal	小623kcal 中723kcal	小591kcal 中699kcal
★ <u>ごはん</u> ★牛乳	★ <u>ごはん</u> ★牛乳	★ <u>ハヤシライス</u>	★ <u>五目うどん</u>	★ <u>ごはん</u> ★牛乳
★ <u>豚汁</u>	★ <u>もやしとツナのひまわりドレッシングあえ</u>	★牛乳	★牛乳	★ <u>すまし汁</u> (はんぺん・ねぎ)
★ <u>たまご焼き</u>	★ <u>たまご焼き</u>	★ <u>海藻サラダ</u>	★ <u>梅ちりごはん</u>	★ <u>キャベツのみそ炒め</u>
黄：ごはん じゃがいも ひまわり油 さとう	黄：ごはん 油 じゃがいも	黄：ごはん 油 さとう でんぷん	黄：うどん ごはん ごま油	黄：ごはん あらら さとう
赤：牛乳 とう肉 豆腐 みそ ツナ たまご	赤：牛乳 なた肉 海そう	赤：牛乳 牛肉 かつお節	赤：牛乳 とう肉 なた肉 油揚げ しらす	赤：牛乳 なた肉 なた肉 みそ じゃがいも
緑：大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ 人参 じゃがいも とう肉	緑：人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ	緑：人参 玉ねぎ 人参 人参 人参 人参	緑：小麦粉 人参 人参 人参 人参 人参	緑：長ねぎ しいたけ キャベツ 人参 玉ねぎ

19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
小633kcal 中729kcal	小659kcal 中732kcal	小775kcal 中909kcal	小678kcal 中802kcal	小647kcal 中738kcal
★ <u>ごはん</u> ★牛乳	★ <u>もち粉パン</u> ★牛乳	★ <u>牛丼</u>	★ <u>塩野菜ラーメン</u>	★ <u>ごはん</u> ★牛乳
★ <u>みそ汁</u> (玉ねぎ・まいりけ)	★ <u>カレースープ</u>	★牛乳	★牛乳	★ <u>みそわんたんスープ</u>
★ <u>切り干し大根の卵とじ</u>	★ <u>キャベツのサラダ</u>	★ <u>もやしのおかかあえ</u>	★ <u>わかめごはん</u>	★ <u>白菜のごまあえ</u>
★ <u>さばの照り煮</u>	★ <u>メンチカツ</u>		★ <u>いちごクレープ</u>	★ <u>さんまの蒲焼</u> (1人2切れ)
黄：ごはん あらら さとう	黄：もち粉 小麦粉 油 小麦粉	黄：ごはん 油 さとう でんぷん	黄：ラーメン 油 小麦粉 さとう	黄：ごはん わんたん ごま さとう
赤：牛乳 じゃがいも なた肉 さつまいも たまご さば	赤：牛乳 なた肉 とう肉	赤：牛乳 牛肉 かつお節	赤：牛乳 なた肉 なた肉 わかめ	赤：牛乳 なた肉 みそ さんま
緑：玉ねぎ 人参 人参 人参 人参	緑：人参 玉ねぎ 人参 人参 人参	緑：人参 玉ねぎ 人参 人参 人参	緑：人参 人参 人参 人参 人参	緑：人参 玉ねぎ 人参 人参 人参

26 (月)	27 (火)	28 (水)	<p>2月の名寄産食材</p> <p>こめ 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 寒締めほうれん草</p>
小706kcal 中792kcal	小558kcal 中648kcal	小802kcal 中940kcal	
★ <u>ごはん</u> ★牛乳	★ <u>ピラフ</u> ★牛乳	★ <u>キーマカレー</u>	
★ <u>キムチスープ</u>	★ <u>野菜スープ</u>	★牛乳	<p>2月平均栄養価</p> <p>たん白質◎24.5g ◎28.2g</p> <p>脂 肪◎18.9g ◎20.8g</p> <p>ナトリウム◎3.1g ◎3.7g</p> <p>(塩分当量)</p>
★ <u>キャベツの棒々鶏ドレッシングあえ</u>	★ <u>枝豆とひじきのサラダ</u>	★ <u>フルーツポンチ</u>	
★ <u>春巻き</u>	★ <u>かぼちゃグラタン</u>		
黄：ごはん ごま 小麦粉 油	黄：ごはん さとう 小麦粉 油	黄：ごはん さとう 油	
赤：牛乳 なた肉 とう肉 みそ とう肉 わかめ	赤：牛乳 人参 ひじき チーズ	赤：牛乳 なた肉 チーズ ヨーグルト カルピス	
緑：しいたけ 人参 人参 人参 人参	緑：人参 玉ねぎ 人参 人参 人参	緑：人参 玉ねぎ 人参 人参 人参	

※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。 ※給食費は忘れずお期限までに納めましょう。