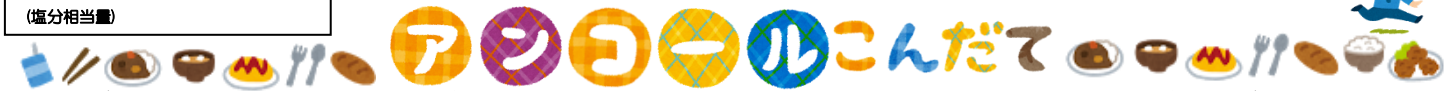


黄色の仲間		赤色の仲間		緑色の仲間	
おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		おもに血や骨や肉になり、体をつくる		おもに体の調子を整える	
<p>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</p> <p>◇お米：風連有機農業倶楽部 ◇もやし：坂本食品 ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇SPF豚肉：鈴木ピットファーム ◇すりみ製品：えびす食品 ◇牛肉：ニチロ（地域貢献のため） ◇もち：名寄菓子商組合 ◇ひまわり油：ひまわり工房 ◇しいたけ、豆腐、油揚げ：名寄丘の上学園 ◇めん：豊岡製麺、米澤製麺、東洋製麺 ◇作りみそ：カントリーママクラブ</p>		<p>16 (水) 小 795kcal 中 936kcal</p> <p>★<u>ハヤシライス</u> ★牛乳 ★<u>フルーツのヨーグルトあえ</u></p> <p>黄：ごはん、油、じゃがいも、さとう 赤：牛乳、ふた肉、ヨーグルト 緑：にんじん、玉ねぎ、和梨缶、黄桃缶、りんご缶</p>	<p>17 (木) 小 638kcal 中 757kcal</p> <p>★<u>みそ野菜ラーメン</u> ★牛乳 ★<u>野菜と梅のまぜごはん</u></p> <p>黄：ラーメン、油、ごはん 赤：牛乳、みそ、ふた肉、はんぺん 緑：人参、もやし、長ねぎ、白菜、玉ねぎ、青菜、コーン、梅、南瓜、ほうれん草</p>	<p>18 (金) 小 626kcal 中 717kcal</p> <p>★<u>ごはん</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>みそ汁</u> (玉ねぎ・しめじ) ★<u>ひじきのごまネーズあえ</u> ★<u>チキンみそカツ</u></p> <p>黄：ごはん、油、マヨネーズ、さとう、ごま、パン粉 赤：牛乳、ツナ、ひじき、とり肉、みそ 緑：玉ねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん</p>	
<p>21 (月) 小 619kcal 中 755kcal</p> <p>★<u>ごはん</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>みそ汁</u> (白菜・なめこ) ★<u>肉じゃが</u> ★<u>豆腐入り鶏つくねのあんかけ</u></p> <p>黄：ごはん、じゃがいも、油、さとう、でんしん 赤：牛乳、ふた肉、ひじき、みそ、とうふ、とり肉 緑：白菜、なめこ、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、枝豆</p>	<p>22 (火) 小 637kcal 中 724kcal</p> <p>★<u>ごはん</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>雑煮</u> (1人2個) ★<u>キャベツとハムの炒め物</u> ★<u>さばのみそ煮</u> ↑骨ごと食べられます</p> <p>黄：ごはん、もち、さとう、油 赤：牛乳、とり肉、はんぺん、ハム、さば、みそ 緑：ごぼう、にんじん、しいたけ、白菜、みつば、キャベツ、さやいんげん</p>	<p>23 (水) 小 632kcal 中 737kcal</p> <p>★<u>すしごはん</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>五目煮</u> ★<u>みそ汁</u> (大根・わかめ)</p> <p>黄：ごはん、油、さとう 赤：牛乳、とり肉、ひじき、大豆、さつまいも、みそ、わかめ 緑：にんじん、ごぼう、かんぴょう、しいたけ、こんにゃく、大根</p>	<p>24 (木) 小 679kcal 中 746kcal</p> <p>★<u>きつねうどん</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>もち米コロケ</u> ★<u>プリン</u></p> <p>黄：うどん、もち米、油、パン粉、さとう 赤：牛乳、とり肉、油あげ、すりみ、たこ 緑：にんじん、小松菜、長ねぎ、しいたけ、ごぼう</p>	<p>25 (金) 小 580kcal 中 701kcal</p> <p>★<u>ごはん</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>豚汁</u> ★<u>野菜のおかか炒め</u> ★<u>焼き鮭</u> ←骨に注意!</p> <p>黄：ごはん、油、さとう 赤：牛乳、ふた肉、とうふ、みそ、かつお、鮭 緑：南瓜、人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、もやし、小松菜</p>	
<p>28 (月) 小 623kcal 中 767kcal</p> <p>★<u>ごはん</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>卵とコーンのスープ</u> ★<u>大根の中華風煮</u> ★<u>焼きぎょうざ</u> (小2個・中3個)</p> <p>黄：ごはん、油、ごま油、さとう、でんしん、小麦粉 赤：牛乳、たまご、ふた肉、みそ、とり肉 緑：コーン、パセリ、大根、にんじん、たけのこ、長ねぎ</p>	<p>29 (火) 小 625kcal 中 728kcal</p> <p>★<u>もち粉パン</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>かぼちゃシチュー</u> ★<u>もやしのひまわり油炒め</u> ★<u>ハンバーグのケチャップソースかけ</u></p> <p>黄：もち粉パン、油、ひまわり油、さとう 赤：牛乳、ふた肉、とり肉 緑：かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、もやし、コーン、さやいんげん</p>	<p>30 (水) 小 787kcal 中 925kcal</p> <p>★<u>ビーフカレー</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>海藻サラダ</u></p> <p>黄：ごはん、じゃがいも、油 赤：牛乳、牛肉、チーズ、海藻 緑：にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ</p>	<p>31 (木) 小 675kcal 中 808kcal</p> <p>★<u>醤油野菜ラーメン</u> ★<u>牛乳</u> ★<u>いりこ菜ごはん</u> ★<u>みかん</u></p> <p>黄：ラーメン、油、ごはん、ごま 赤：牛乳、ふた肉、はんぺん、しらす 緑：玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし、青菜、みかん</p>	<p>1月の名寄産食材</p> <p>米 パン もち 豆腐 しいたけ ひまわり油 SPF豚肉 作りみそ もやし かぼちゃ キャベツ コーン 玉ねぎ じゃがいも</p>	

1月平均栄養価
たんぱく質②5.1g ②29.0g
脂 質①8.7g ②20.8g
ナトリウム③ 3.0g ③3.6g
(塩分相当量)

※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いきたいと思っております。お楽しみに！ ※_____はアンコール献立です。

	主食	票数	汁物	票数	主菜	票数	副菜	票数	デザート	票数
No.1	ピビンバ丼	17	コーンポタージュ	35	ハンバーグおろしソースかけ	33	青のりポテト	30	りんごジュース	29
No.2	わかめごはん	13	キムチスープ	33	チキンみそカツ	15	あげいも	28	ハスカップゼリー	17
No.3	クリームスパゲティ	11	クリームシチュー	19	メンチカツ	13	ポテトのチーズ煮	17	メロン	14

