

# 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：鈴木ヒットファーム  
 ◇めん：豊岡製麺 米穀製麺 東洋製麺

◇作りみそ：いづれん太郎  
 ◇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）  
 ◇しんじけ、豆腐、油揚げ：名寄丘の上学園

**2月の名寄産食材**  
 米 パン しんじけ 豆腐 油揚げ  
 ひまわり油 SPF豚肉 作りみそ もやし  
 コーン 玉ねぎ 寒締めほうれん草

※ \_\_\_\_\_ 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 (金)**  
 小687kcal 中773kcal  
 ★ごはん ★牛乳  
 ★キムチスープ  
 ★キャバツの棒々鶏サラダ  
 ★春巻き ★節分豆

黄：ごはん 小豆 小麦粉 油 醤油 さとう  
 赤：牛乳 いすい肉 豆腐 みそ わかめ とうもろこし 大豆  
 緑：しんじけ 白菜 キャバツ ほうれん草 寒締めほうれん草 もやし

<p><b>4 (月)</b>          小572kcal 中662kcal          ★ごはん ★牛乳          ★みそ汁 (白菜・しめじ)          ★切干大根の炒め煮          ★豆腐ハンバーグ</p> <p>黄：ごはん 油 さとう          赤：牛乳 みそ いすい肉 さつまいも とうもろこし          緑：白菜 しめじ 切干大根 しんじけ 枝豆</p>	<p><b>5 (火)</b>          小610kcal 中728kcal          ★米粉パン ★牛乳          ★ほうれん草のクリームシチュー          ★野菜のバターステーキ          ★オムレツのガチャップナスかけ</p> <p>黄：米粉パン じゃがいも 油 バター さとう          赤：牛乳 とり肉 たまご          緑：ほうれん草 しんじけ 寒締めほうれん草 キャバツ コーン</p>	<p><b>6 (水)</b>          小762kcal 中895kcal          ★すき焼き丼          ★牛乳          ★白菜のおかかあえ</p> <p>黄：ごはん あぶら さとう          赤：牛乳 牛肉 ちくね とうもろこし わかめ かつお節          緑：しんじけ 玉ねぎ たけのこ しんじけ 長ねぎ 白菜</p>	<p><b>7 (木)</b>          小605kcal 中708kcal          ★五目うどん          ★牛乳          ★中華風ごはん</p> <p>黄：うどん ごはん          赤：牛乳 とり肉 はんぺん 油揚げ いすい肉          緑：小豆 ほうれん草 白菜 ほうれん草 しんじけ たけのこ</p>	<p><b>8 (金)</b>          小668kcal 中763kcal          ★ごはん ★牛乳          ★みそワタンスープ          ★中華風サラダ          ☆ぶりフライ (骨に注意！)</p> <p>黄：ごはん わたん 春雨 さとう ごま油 パン粉 油          赤：牛乳 いすい肉 みそ はんぺん たまご いすい肉          緑：しんじけ 玉ねぎ もやし きゅうり</p>
---	--	---	--	---

<p><b>11 (月) 振替休日</b></p> <p>2月平均栄養価          たん白質②4.8g ②28.9g          脂 肪 ①19.3g ②21.6g          ナトリウム③3.1g ③3.7g</p>	<p><b>12 (火)</b>          小671kcal 中831kcal          ★ごはん ★牛乳          ★おでん          ★さばの照り煮 (骨に注意！)          ★いよかん</p> <p>黄：ごはん 油 ごま          赤：牛乳 かつお とうもろこし とうもろこし とうもろこし とうもろこし          緑：根 しんじけ こんにゃく いよかん</p>	<p><b>13 (水)</b>          小645kcal 中755kcal          ★中華丼          ★牛乳          ★もやしのごまあえ</p> <p>黄：ごはん 油 とうもろこし さとう ごま          赤：牛乳 いすい肉 じゃがいも えび とうもろこし わかめ          緑：しんじけ たけのこ しんじけ 白菜 玉ねぎ もやし</p>	<p><b>14 (木)</b>          小643kcal 中762kcal          ★とんこつ野菜ラーメン          ★牛乳          ★わかめごはん</p> <p>黄：ラーメン 油 ごま          赤：牛乳 いすい肉 はんぺん わかめ          緑：白菜 玉ねぎ 長ねぎ しんじけ チンゲン菜</p>	<p><b>15 (金)</b>          小625kcal 中726kcal          ★ごはん ★牛乳          ★豚汁          ★ひじきと枝豆のサラダ          ★お好み焼き風 (たれ)</p> <p>黄：ごはん じゃがいも さとう ごま          赤：牛乳 いすい肉 とうもろこし みそ はんぺん とうもろこし とうもろこし とうもろこし          緑：根 しんじけ 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく もやし きゅうり 枝豆</p>
---	--	--	--	--

<p><b>18 (月)</b>          小579kcal 中668kcal          ★ごはん ★牛乳          ★みそ汁 (大根・舞茸)          ★豚肉と野菜の炒め物          ★さんまの生姜煮 (骨に注意！)</p> <p>黄：ごはん 油 さとう ごま          赤：牛乳 みそ いすい肉 さんま          緑：ほうれん草 大根 キャバツ しんじけ さいのむね</p>	<p><b>19 (火)</b>          小545kcal 中660kcal          ★ミルクパン ★牛乳          ★アルファベットマカロニスープ          ★ポテトのチーズ煮 (骨に注意！)          ★チキンカツ</p> <p>黄：ミルクパン マカロニ じゃがいも ひまわり油 パン粉 油          赤：牛乳 ワインチー チーズ とり肉          緑：キャバツ しんじけ 玉ねぎ コーン パセリ</p>	<p><b>20 (水)</b>          小653kcal 中763kcal          ★ピピン丼          ★牛乳          ★わかめスープ</p> <p>黄：ごはん 油 さとう ごま油          赤：牛乳 いすい肉 たまご わかめ          緑：しんじけ もやし かつお 玉ねぎ 長ねぎ</p>	<p><b>21 (木)</b>          小676kcal 中815kcal          ★ミートソーススパゲティ          ★牛乳          ★フルーツポンチ</p> <p>黄：油 さとう スパゲティ          赤：牛乳 いすい肉 チーズトマト カレシ          緑：しんじけ 玉ねぎ ほうれん草 パセリ 黄桃 りんご 缶詰</p>	<p><b>22 (金)</b>          小637kcal 中760kcal          ★ごはん ★牛乳          ★スープカレー          ★もやしの和風サラダ          ★ハンバーグのおろしソースかけ</p> <p>黄：ごはん じゃがいも バター          赤：牛乳 とり肉 いすい肉          緑：ほうれん草 しんじけ しんじけ キャバツ パセリ もやし コーン 大根</p>
---	--	--	---	--

<p><b>25 (月)</b>          小587kcal 中681kcal          ★ごはん ★牛乳          ★すまし汁 (豆腐・チンゲン菜)          ★大根のみそ煮 (骨に注意！)          ★子持ちしゃもじの湯煮 (1/2尾)</p> <p>黄：ごはん 油 さとう          赤：牛乳 とうもろこし いすい肉 みそ とうもろこし わかめ しゃもじ          緑：チンゲン菜 長ねぎ 大根 しんじけ しめじ さいのむね</p>	<p><b>26 (火)</b>          小657kcal 中822kcal          ★ごはん ★牛乳          ★みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)          ★ごぼうサラダ          ★鶏の唐揚げ (小2個・中3個)</p> <p>黄：ごはん マヨネーズ 油          赤：牛乳 わかめ みそ ちくね とり肉          緑：ほうれん草 ごぼう キャバツ しんじけ</p>	<p><b>27 (水)</b>          小692kcal 中820kcal          ★チキンカレー          ★カツゲン          ★コールスローサラダ</p> <p>黄：ごはん じゃがいも 油          赤：カツゲン とり肉 チーズ          緑：しんじけ 玉ねぎ キャバツ コーン</p>	<p><b>28 (木)</b>          小723kcal 中852kcal          ★塩野菜ラーメン          ★牛乳          ★梅ちりごはん          ★いちご&amp;みかんフレーブ</p> <p>黄：ラーメン 油 小麦粉 さとう ごま          赤：牛乳 いすい肉 はんぺん しらす          緑：玉ねぎ 長ねぎ しんじけ 白菜 もやし とうもろこし</p>	<p><b>2月3日は節分です</b>          節分は、立春の前日のことをいいます。大豆をいった福豆をまいて、鬼(病気や災難を引き起こすもの)を払い、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。給食では、1日に節分豆が出ますよ！</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。 ※給食費は忘れずお期日までにお納めください。