

平成31年

4月分献立表

名寄市学校給食センター

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 名寄産食材			4 (木)	5 (金)
<p>4月平均栄養価</p> <p>たんぱく質 ①24.1g ②27.9g 脂 質 ①18.3g ②20.3g ナトリウム ①3.1g ②3.6g</p> <p>(※※※※※)</p>			<p>小1716kcal 中839kcal</p> <p>★チキンカレー ★牛乳 ★海藻サラダ</p>	<p>小643kcal 中764kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・しめじ) ★牛肉のソース炒め ★野菜もっちゃんフライ</p>
<p>★のついた献立は新メニューです。</p>			<p>黄: ごはん じゃがいも 油 赤: 牛乳 とり肉 チーズ 海苔 緑: にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ</p>	<p>黄: ごはん 1/8、でんぷん じゃがいも パン粉 油 赤: 牛乳 みそ 牛肉 おから チーズ 緑: 白菜 しめじ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうろく 長ねぎ</p>
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
小585kcal 中674kcal	小507kcal 中609kcal	小632kcal 中737kcal	小644kcal 中776kcal	小594kcal 中709kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ) ★きんぴらごぼう ★さんまの生姜煮	★米粉パン ★牛乳 ★ポトフ ★もやしの炒め物 ★ほうれん草オムレツ	★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁 (大根・小松菜)	★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★清見オレンジ	★赤飯 (小豆) ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・舞茸) ★白菜の煮ひたし ★子ぶらしやもの隠し鶏 (1人2尾)
黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 わかめ みそ ぶり肉 さんま 緑: キャベツ ごぼう にんじん さやいんげん	黄: 米粉 じゃがいも 油 赤: 牛乳 ウィナー、ぶり肉 たまご 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし さやいんげん コーン ほうれん草	黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 とり肉 ひき肉 さつまいも 大根 みそ 緑: にんじん 玉ねぎ かつおぶし しらす こんにゃく、大根 小松菜	黄: ラーメン 油 ごはん 赤: 牛乳 ぶり肉 はんぺん わかめ 緑: 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし 清見オレンジ	黄: ちりめん 油 さとう 小麦粉 赤: 牛乳 みそ かつお しらす ねぎ 緑: 玉ねぎ みたけ 白菜 にんじん
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
小580kcal 中691kcal	小609kcal 中774kcal	小662kcal 中774kcal	小659kcal 中936kcal	小554kcal 中658kcal
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (豆腐・しいたけ) ★切干大根の炒め煮 ★さばのみそ煮	★ごはん ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★キャベツのみそ炒め ★焼きぎょうざ (小2個・中3個)	★豚丼 ★牛乳 ★もやしのごまあえ	★五目うどん ★牛乳 ★ポテトと肉団子のケチャップ炒め	★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★白菜のおかかあえ ★豆腐ハンバーグ
黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳、かつお、ぶり肉、さつまいも、ひき肉、さば、みそ 緑: しらす、長ねぎ、切干大根、にんじん	黄: ごはん 油 さとう 小麦粉 赤: 牛乳、たまご、ぶり肉、みそ、とり肉 緑: コーン、パセリ、キャベツ、にんじん、ピーマン	黄: ごはん 油 さとう でんぷん、たまご 赤: 牛乳、ぶり肉、わかめ 緑: にんじん、玉ねぎ、かつお、こんにゃく、長ねぎ、もやし	黄: うどん じゃがいも 油 さとう 赤: 牛乳、とり肉、はんぺん、油揚げ 緑: 小松菜、しいたけ、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	黄: ごはん わたん 油 さとう 赤: 牛乳、ぶり肉、みそ、わかめ、かつお、とうふ、とり肉、ひき肉 緑: にんじん、玉ねぎ、白菜、枝豆
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
小612kcal 中724kcal	小489kcal 中592kcal	小655kcal 中767kcal	小624kcal 中757kcal	小561kcal 中669kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ) ★高野豆腐と大根の煮物 ★さんまの蒲焼き (1人2切)	★ミルクパン ★牛乳 ★野菜スープ ★洋風じゃがいも煮 ★ハンバーグのケチャップソースかけ	★ピビンパル ★牛乳 ★わかめスープ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりご菜ごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・油揚げ) ★豚肉と野菜の炒め物 ★さばの照り煮
黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳、みそ、ぶり肉、高野豆腐、さんま 緑: 白菜、なめこ、大根、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	黄: ミルクパン じゃがいも ひまわり油 さとう 赤: 牛乳、ぶり肉、とり肉 緑: キャベツ、にんじん、コーン、玉ねぎ、さやいんげん	黄: ごはん さとう 油 ごま油 赤: 牛乳、ぶり肉、たまご、わかめ 緑: にんじん、もやし、小松菜、玉ねぎ、コーン	黄: ラーメン 油 ごはん、ごま 赤: 牛乳、ぶり肉、はんぺん、みそ、しらす 緑: 白菜、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし、青菜	黄: ごはん 油 さとう ごま 赤: 牛乳、油揚げ、みそ、ぶり肉、さば 緑: 大根、キャベツ、にんじん、もやし

※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。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。

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: 鈴木ビットファーム
◇赤飯: 名寄菓子産協
◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 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
◇すりみ食品: えびす食品
◇牛肉: ニチロ (地産豚肉のため)
◇めん: 東巻麺 豊町製麺 米巻製麺

4月11日 (木) 清見オレンジ
 清見オレンジは、3月~4月においしく食べられる果物です。かぜを予防するビタミンCがたっぷり入っています。

4月12日 (金) 赤飯 (小豆)
 お赤飯は、昔からお祝いの時などに食べられてきた食べ物です。今回は、進級・入学祝いの赤飯です!