

令和2年

# 1月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	おもに熱ゆかとなり、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		
<b>20 (月)</b> 小611kcal 中724kcal	<b>21 (火)</b> 小591kcal 中681kcal	<b>22 (水)</b> 小677kcal 中790kcal	<b>23 (木)</b> 小688kcal 中798kcal	<b>24 (金)</b> 小690kcal 中798kcal	<b>27 (月)</b> 小615kcal 中779kcal	<b>28 (火)</b> 小606kcal 中712kcal	<b>29 (水)</b> 小805kcal 中946kcal	<b>30 (木)</b> 小643kcal 中761kcal	<b>31 (金)</b> 小638kcal 中762kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・なめこ) ★高野豆腐と大根の煮物 ★チキンみそカツ	★もち粉パン ★牛乳 ★アルファベット マカロニスープ ★ポテトのチーズ煮 ★ハンバーグの ケチャップソースかけ	★プルコギ丼 ★牛乳 ★海藻サラダ	★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ブルーベリーヨーグルト	★ごはん ★牛乳 ★おでん ★さばのみそ煮 ★みかん	★ごはん ★牛乳 ★たまごとコーンの スープ ★豚キムチ炒め ★焼ききょうざ(小2個・中3個)	★ごはん ★牛乳 ★雑煮(1人2個) ★ひじきと枝豆のサラダ ★真ホッケ照り焼き	★ビーフカレー ★牛乳 ★もやしのイタリアン ドレッシング和え	★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★白菜とわかめのおかが和え ★もち米コロッケ
黄: ごはん、油、砂糖、パン粉、小麦粉 赤: 牛乳、豚肉、高野豆腐、鶏肉、みそ 緑: 白菜、なめこ、大根、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	黄: もち粉パン、マカロニ、じゃがいも、ひまわり油、砂糖 赤: 牛乳、ウィンナー、チーズ、鶏肉、豚肉 緑: キャベツ、にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ	黄: ごはん、砂糖、油 赤: 牛乳、牛肉、みそ、海藻 緑: 玉ねぎ、ビーマン、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ	黄: うどん、ごはん 赤: 牛乳、豚肉、さつま揚げ、ヨーグルト 緑: まいだけ、玉ねぎ、にんじん、ブルーベリー	黄: ごはん、砂糖 赤: 牛乳、がんも、はんぺん、みそ、うすら卵、ミートボール、さば 緑: 大根、にんじん、こんにゃく、みかん	黄: ごはん、ごま、ごま油、小麦粉 赤: 牛乳、卵、豚肉、鶏肉 緑: コーン、パセリ、白菜、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、大根	黄: ごはん、もち、砂糖、ごま 赤: 牛乳、鶏肉、はんぺん、ハム、ひじき、ほっけ 緑: ごぼう、にんじん、しいたけ、ほうれん草、みつば、もやし、きゅうり、えだまめ	黄: ごはん、じゃがいも、油 赤: 牛乳、牛肉、チーズ 緑: にんじん、玉ねぎ、もやし、コーン	黄: ラーメン、ごはん、油 赤: 牛乳、豚肉、はんぺん、わかめ 緑: 白菜、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし	黄: ごはん、じゃがいも、砂糖、もち米、でん粉、パン粉、油 赤: 牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、みそ、すり身、たこ、かつお節 緑: 大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく

1月平均栄養価  
たんぱく質@25.7g @29.3g  
脂 質@20.2g @22.5g  
ナトリウム@3.1g @3.6g  
(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日までに納めましょう。

**1月の名寄産食材**  
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 キャベツ  
たまご 玉ねぎ じゃがいも コーン  
寒締めほうれん草

**給食食材を納品して下さっている地元業者さん**

- ◇お米: 風連有機農業倶楽部
- ◇大豆製品: とうふの藤井
- ◇すりみ製品: えびす食品
- ◇もち: 名寄菓子商組合
- ◇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
- ◇もやし: 坂本食品
- ◇SPF豚肉: 鈴木ピットファーム
- ◇牛肉: ニチロ(地域貢献のため)
- ◇ひまわり油: ひまわり工房

1月28日の献立に、名寄産のもち米と寒締めほうれん草を使用した雑煮が登場します。名寄の気候を活かした、なよろ星空雪見ほうれん草は糖度が高く、エグみが少ないことが特徴です! 味わって食べましょう!

## アンコール こんだて

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行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
<b>No.1</b>	ピピンバ丼	16	コーンポタージュ	32	ハンバーグ(ケチャップ、おろし)	38	フライドポテト	40	フルーツポンチ	37
<b>No.2</b>	わかめごはん	14	キムチスープ	23	はるま 春巻き	25	中華風サラダ	19	クレープ	37
<b>No.3</b>	チキンカレー	14	豚汁	15	チキンみそカツ	13	ポテトのチーズ煮	14	う・フランスゼリー	14