


令和2年


2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		
3 (月) 小1556kcal 中662kcal	4 (火) 小1499kcal 中583kcal	5 (水) 小1787kcal 中925kcal	6 (木) 小1628kcal 中761kcal	7 (金) 小1641kcal 中762kcal	10 (月) 小611kcal 中729kcal	11 (火) 建国記念日	12 (水) 小1727kcal 中852kcal	13 (木) 小1571kcal 中668kcal	14 (金) 小1691kcal 中814kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・しめじ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★いわしの梅煮 ★節分豆	★ミルクパン ★牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ ★かぼちゃグラタン	★ハヤシライス ★牛乳 ★コールスローサラダ	★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★ひじきごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (たもぎ茸・豆腐) ★切干大根の炒め煮 ★いわ天ぷら (しょうゆ)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・わかめ) ★肉じゃが ★さばの照り煮	 2月平均栄養価 たん白質②3.6g ②27.0g 脂 肪 ①17.9g ①19.7g ナトリウム② 2.9g ③3.4g	★ピピンパ ★牛乳 ★フルーツボンチ	★ぎつねうどん ★牛乳 ★梅ちりごはん	★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★中華風サラダ ★春巻き
黄: ごはん 砂糖 油 でん粉 ごま油 赤: 牛乳 豚肉 みそ いわし 大豆 緑: 大根 しめじ だし 人参 玉ねぎ ピーマン 梅	黄: ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ 赤: 牛乳 豚肉 大豆 チーズ 緑: にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ かぼちゃ	黄: ごはん じゃがいも 油 赤: 牛乳 牛肉 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黄: ラーメン 油 ごはん 赤: 牛乳 豚肉 はんぱん ひじき しらす 緑: 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 ちりめん 菜	黄: ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 赤: 牛乳 豆腐 豚肉 さつまいも みそ いわし 緑: たもぎ茸 長ねぎ 切り干し大根 にんじん	黄: ごはん じゃがいも 砂糖 油 赤: 牛乳 豚肉 わかめ みそ ひじき さば 緑: 白菜 にんじん 玉ねぎ さやしん	黄: ごはん 砂糖 ごま油 油 赤: 牛乳 豚肉 卵 緑: にんじん ちりめん 小松菜 りんご 甘夏かん詰	黄: ごはん 砂糖 ごま油 赤: 牛乳 鶏肉 油揚げ しらす 緑: にんじん 小松菜 長ねぎ 椎茸 じゃぶ ume	黄: うどん ごはん ごま 赤: 牛乳 鶏肉 油揚げ しらす 緑: にんじん 小松菜 長ねぎ 椎茸 じゃぶ ume	黄: ごはん はるさめ 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 ハム 卵 みそ 緑: しいたけ 白菜 にんじん しめじ きゅうり 玉ねぎ キャベツ
17 (月) 小1572kcal 中686kcal	18 (火) 小1620kcal 中753kcal	19 (水) 小1725kcal 中849kcal	20 (木) 小1699kcal 中872kcal	21 (金) 小1533kcal 中644kcal	24 (月) 天皇誕生日 振替休日	25 (火) 小1663kcal 中776kcal	26 (水) 小1591kcal 中665kcal	27 (木) 小1576kcal 中672kcal	28 (金) 小1595kcal 中694kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ★豚肉と大根の煮物 ★さんまの蒲焼き (1人2切)	★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★キャベツの棒々鶏サラダ ★いよかん	★チキンカレー ★牛乳 ★もやしとツナの ひまわりドレッシング和え	★寒締めほうれん草の クリームスープ ★りんごジュース ★フライドポテト	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (いもだんご・わかめ) ★きんぴらごぼう ★ほっけの塩焼き	2月の 名産食材 米 パン したけ 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	★すしごはん ★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★五目煮	★米粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツのソテー ★オムレツの ケチャップソースかけ ★いちごジャム	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★五目ごはん	★ごはん ★スープカレー ★カツゲン ★もやしとコーンサラダ ★ハンバーグの おろしソースかけ
黄: ごはん 油 砂糖 赤: 牛乳 油揚げ 豚肉 さしのみ 緑: 玉ねぎ 大根 にんじん ごま さやしん	黄: ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 油 赤: 牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ わかめ 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ だし しいたけ キャベツ きゅうり いよかん	黄: ごはん じゃがいも 油 砂糖 ひまわり油 赤: 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 緑: にんじん 玉ねぎ ちりめん きゅうり	黄: スパゲティ、じゃがいも 砂糖 油 赤: 鶏肉 牛乳 緑: ほうれん草 にんじん しめじ 玉ねぎ りんご	黄: ごはん じゃがいも 油 砂糖 赤: 牛乳 豚肉 ほっけ わかめ みそ 緑: 長ねぎ ごま にんじん さやしん	黄: ごはん 砂糖 赤: 牛乳 油揚げ 豚肉 さしのみ 緑: 玉ねぎ 大根 にんじん ごま さやしん	黄: ごはん 砂糖 油 赤: 牛乳 鶏肉 ひじき さつまいも 大豆 豆腐 みそ 緑: ごま かんぴょう しいたけ 長ねぎ こんにゃく にんじん 玉ねぎ 大根	黄: 米粉パン、砂糖 油 赤: 牛乳 豚肉 卵 緑: コーン 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ いちご	黄: ラーメン ごはん 油 赤: 牛乳 豚肉 鶏肉 はんぱん 油揚げ みそ 緑: 白菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん ちりめん じゃぶ ume	黄: ごはん じゃがいも パセリ 砂糖 赤: 鶏肉 豚肉 油揚げ 緑: 玉ねぎ にんじん しいたけ コーン キャベツ ちりめん 大根

※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。

名寄市産食材
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: とうろの藤井
- ◇SPF豚肉: 鈴木ピットファーム
- ◇めん: 豊岡製麺 米野製麺 東洋製麺
- ◇作りみそ: ふつね太郎
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇すりみ製品: えびす食品
- ◇牛肉: 二子口 (地域貢献のため)
- ◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 名寄丘の上学園



※ は
アンコール献立です。

