

1月分献立表

黄色の仲間

おもに熱や力となり、体を動かすもとなる

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

1月の給食には、名寄市ならではの食材が登場します！

▶21日(火) もち

▶28日(火) 寒締めほうれん草

味わっていただきましょう！



1月平均栄養価

たん白質 @24.7g @28.5g

脂肪 @16.9g @18.8g

ナトリウム @2.4g @2.9g

(塩分相当量)

☆マークは新メニューです。お楽しみに！



17(金)

小660kcal 中770kcal

- ★チキンカレー
- ★牛乳
- ★ひまわりドレッシングサラダ

黄:ごはん、じゃがも、油、さとう、ひまわり油

赤:牛乳、とり肉、ツナ

緑:にんじん、玉ねぎ、もやし

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
小595kcal 中772kcal	小553kcal 中659kcal	小589kcal 中686kcal	小536kcal 中635kcal	小563kcal 中674kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・舞茸) ★肉じゃが ★鶏唐揚げ(小2こ・中3こ)	★ごはん ★牛乳 ★雑煮 ★豚肉とキャベツの炒め物 ★いわし生姜煮(小2こ・中3こ)	★ブルコギ丼 ★牛乳 ★わかめスープ	★コッペパン ★牛乳 ★トマトと豆のスープ ★コールスローサラダ ★チキンチーズ焼き	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・いも団子) ★すき焼き風煮 ★厚焼き玉子
黄:ごはん、じゃがも、さとう、油、小麦粉	黄:ごはん、もち、油、さとう、ごま	黄:ごはん、油、さとう	黄:コッペパン、パン粉	黄:ごはん、じゃがも、小麦粉、油、さとう
赤:牛乳、みそ、豚肉、とり肉	赤:牛乳、はんぺん、油揚げ、ぶり肉、いわし	赤:牛乳、ぶり肉、みそ、わかめ	赤:牛乳、ハム、大豆、とり肉、チーズ	赤:牛乳、みそ、ぶり肉、豆腐、卵
緑:白菜、舞茸、にんじん、玉ねぎ、いんげん	緑:大根、ごぼう、にんじん、椎茸、キャベツ、しょうが	緑:玉ねぎ、チンゲン菜、もやし、にんじん、長ねぎ、コーン	緑:玉ねぎ、トマト、パセリ、にんじん、キャベツ、コーン	緑:大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
小542kcal 中695kcal	小529kcal 中629kcal	小632kcal 中742kcal	小566kcal 中676kcal	小533kcal 中680kcal
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (じゃがいも・椎茸) ★みそ野菜炒め ☆イカメンチカツ	★ごはん ★牛乳 ★寒締めほうれん草スープ ★切干大根中華風煮 ★肉しゅうまい(1人2こ)	★親子丼 ★牛乳 ★枝豆ひじきサラダ	★ごはん ★牛乳 ★キムチワンタンスープ ★きんぴらごぼう ★鮭のみそマヨ焼き (※1倍に注意！)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・なめこ) ★高野豆腐そぼろ煮 ★たれ付き肉団子 (小2こ・中3こ)
黄:ごはん、じゃがも、油、さとう、パン粉	黄:ごはん、さとう、ごま油、ごま、小麦粉	黄:ごはん、さとう、油、ごま	黄:ごはん、ワンタン、ごま油、油、さとう、マヨネーズ	黄:ごはん、油、さとう、でん粉
赤:牛乳、わかめ、ぶり肉、みそ、いか	赤:牛乳、豆腐、ぶり肉、とり肉	赤:牛乳、とり肉、卵、さつまいも、ひじき	赤:牛乳、みそ、ぶり肉、鮭	赤:牛乳、みそ、ぶり肉、高野豆腐、とり肉
緑:椎茸、長ねぎ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、コーン	緑:寒締めほうれん草、たけのこ、にんじん、切干大根、いんげん	緑:にんじん、玉ねぎ、椎茸、ごぼう、もやし、枝豆	緑:椎茸、にら、もやし、玉ねぎ、ごぼう、にんじん	緑:キャベツ、なめこ、おろし、にんじん、いんげん、こんにゃく

よくかんで食べましょう!!

皆さんはよくかんで食事をしていますか? 「時間がないうから…」 「少しかめば飲み込めるし…」 とかむことをさぼっていませんか?

今まで勉強してきてわかるように、よくかんで食べることは体に良いことです。また、よくかんで食べるとのどに詰まるのを防ぐことができます。よくかんで食べる姿勢を身につけてほしいため、給食ではあえてよくかむ必要のある食べ物も提供しています。

21日 雑煮



28日 切干大根中華風煮



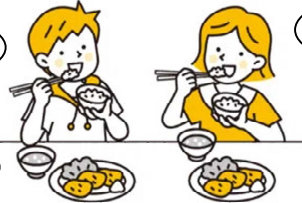
27日 イカメンチカツ



31日 きんぴらごぼう

※特にもちには要注意!! のどにつまらないように、しっかりかんで食べましょう。

1口を少なめに



はしを使って

10回多くかむ

ゆっくり時間をかけて

全国学校給食週間にあわせて、乾物を多く使用しています。



乾物は食材の水分を抜くため、長期間保存ができます。縄文時代から使われていた手法です。日本の食(給食)の歴史については、いただきたいお冬休み号で詳しく紹介しています。

※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。

※給食費は忘れずご期日までに納めましょう。