

令和3年

# 2月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える																								
<b>2(月)</b> 小581kcal 中688kcal	<b>3(火)</b> 小623kcal 中726kcal	<b>4(水)</b> 小539kcal 中646kcal	<b>5(木)</b> 小537kcal 中655kcal	<b>6(金)</b> 小540kcal 中646kcal																									
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(小松菜・油揚げ) ☆やきとり入り野菜炒め ★アジフライ ←骨ご飯あります	ごもく ★五目ちらし ★牛乳 ★すし汁(鬼かまぼこ・チゲン菜) ★和なしゼリー	ぎゅうにゅう ★ごはん ★牛乳 ★豆腐とにらのみそスープ ★野菜のナムル ★ぎょうざ(1人2こ)	ぎゅうにゅう ★バターパン ★牛乳 ★アルファベットスープ ★キャベツのソテー ★チキンチーズ焼き	ぎゅうにゅう ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・なめこ) ★鶏じゃが煮 ★野菜たっぷり肉団子(1人2こ)																									
黄:ごはん 浆 バン粉 赤:牛乳 油揚げ みそ とり肉 あじ 緑:小松菜 もやし キャベツ いんげん にんじん	黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 とり肉 ひき肉 大豆 緑:にんじん ごま かんぴょう 椿葉 こんにゃく チゲン菜 和風	黄:ごはん ごま油 さとう ごま 小麦粉 赤:牛乳 豆腐 ひき肉 みそ とり肉 緑:にんじん にら 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ	黄:バター バニラ マカロニ ひまわり油 バン粉 赤:牛乳 ひき肉 とり肉 チーズ 緑:白菜 にんじん キャベツ コーン	黄:ごはん ジャガイモ さとう 油 赤:牛乳 みそ とり肉 緑:もやし なめこ にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ																									
<b>9(月)</b> 小649kcal 中752kcal	<b>10(火)</b> 小746kcal 中861kcal	<b>11(水)</b> <u>建国記念日</u>	<b>12(木)</b> 小557kcal 中668kcal	<b>13(金)</b> 小545kcal 中654kcal																									
★ごはん ★牛乳 ★卵とわかめのスープ ★切干大根中華風煮 ★春巻き	★チキンカレー ★牛乳 ★和風ドレッシングサラダ ★あまおうクレープ	ここんで アンコール献立は メニューの下に せん 線がついています。	ぎゅうにゅう ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(いも団子・大根) ★豚キムチ炒め ★厚焼き玉子	ぎゅうにゅう ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・チゲン菜) ★厚きんぴら ↓骨に注意 ★鮭のみそマヨ焼き																									
黄:ごはん さとう ごま油 ごま 春雨 小麦粉 油 赤:牛乳 鮭 わかめ ひき肉 緑:良品 切干大根 にんじん にら 玉ねぎ キャベツ	黄:ごはん ジャガイモ 浆 さとう 小麦粉 赤:牛乳 とり肉 チーズ 寒天 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 コーン いちご	黄:ごはん ジャガイモ でん粉 油 赤:牛乳 みそ ひき肉 卵 緑:大根 白菜 玉ねぎ にんじん にら キャベツ もやし	黄:ごはん 浆 さとう マヨネーズ 赤:牛乳 豆腐 みそ ひき肉 鮭 緑:チゲン菜 ごま油 にんじん しめじ いんげん	黄:ごはん 浆 さとう マヨネーズ 赤:牛乳 豆腐 みそ ひき肉 鮭 緑:チゲン菜 ごま油 にんじん しめじ いんげん																									
<b>16(月)</b> 小571kcal 中731kcal	<b>17(火)</b> 小589kcal 中701kcal	<b>18(水)</b> 小642kcal 中749kcal	<b>19(木)</b> 小540kcal 中685kcal	<b>20(金)</b> 小544kcal 中655kcal																									
★ごはん ★牛乳 ★しょうゆワンタンスープ ★豚肉のオイスター炒め ★かぼちゃコロッケ	★もち粉パン ★牛乳 ★基郷のほうれん草のシチュー ★コールスローサラダ ★ケチャップソースウインナー	おやこどん ★親子丼 ★牛乳 ★ごまあえ	ぎゅうにゅう ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・えのき) ★豚肉と高野豆腐の煮物 ★おろしソースハンバーグ	ぎゅうにゅう ★わかめごはん ★牛乳 ★おでん ★ほっけ塩焼き ←骨に注意 ★いよかん																									
黄:ごはん ワンタン さとう ごま油 でん粉 バン粉 油 赤:牛乳 かまぼこ ひき肉 緑:もやし にんじん 長ねぎ 玉ねぎ だけのこ ピーマン かぼちゃ	黄:もち粉パン ジャガイモ 浆 さとう 赤:牛乳 とり肉 ウィンナー 緑:寒天のほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	黄:ごはん さとう 浆 ごま 赤:牛乳 とり肉 鮭 ちくね 緑:にんじん 玉ねぎ もやし いんげん	黄:ごはん 浆 さとう 赤:牛乳 みそ ひき肉 高野豆腐 とり肉 緑:キャベツ えのき にんじん 玉ねぎ ごにんやく 桂豆 大根	黄:ごはん 赤:牛乳 わかめ かんも ちくね とり肉 ほっけ 緑:大根 にんじん ごにんやく いよかん																									
<b>23(月)</b> <b>天皇誕生日</b>	<b>24(火)</b> 小681kcal 中818kcal	<b>25(水)</b> 小725kcal 中850kcal	<b>26(木)</b> 小610kcal 中724kcal	<b>27(金)</b> 小644kcal 中782kcal																									
2月平均栄養価 たん白質 ①25.5g ②29.2g 脂肪 ①19.6g ②21.7g ナトリウム ①27g ②31g (※分相当量)	★ごはん ★牛乳 ★根菜みそ汁 ★フライドポテト ★鶏ごま照り焼き	ぎゅうにゅう ★ハヤシライス ★牛乳 ★ひまわりドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(すりみ・わかめ) ★小松菜と油揚げの炒め物 ★さばのみそ煮 ←骨ご飯あります	ぎゅうにゅう ★ミートソースパゲティ ★牛乳 ★フルーツポンチ																									
2月平均栄養価 たん白質 ①25.5g ②29.2g 脂肪 ①19.6g ②21.7g ナトリウム ①27g ②31g (※分相当量)	黄:ごはん ジャガイモ 浆 さとう ひまわり油 赤:牛乳 ひき肉 みそ とり肉 緑:大根 れんこん にんじん ごま油 長ねぎ	黄:ごはん ジャガイモ 浆 さとう 赤:牛乳 ひき肉 ツナ 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	黄:ごはん 浆 さとう ごま 赤:牛乳 すりみ わかめ ひき肉 油揚げ さば みそ 緑:根菜 長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん もやし ほうれん草 コーン	黄:スマセティ 浆 さとう 赤:牛乳 ひき肉 チーズ 寒天 カリビス 緑:にんじん 玉ねぎ ハゼ ごも りんご めかん																									
<b>2月</b> の名寄産食材	アソコホール こんだて	ことし きゅうしょく 今年も給食 アンケートのご協力 ありがとうございました! アンケートの結果から、人気だった献立を2月と3月に取り入れています♪																											
		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>しゅしょく 主食</th> <th>しづちの 汁物</th> <th>しゅさい 主菜</th> <th>ふくさい 副菜</th> <th>デザート</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No.1</td> <td>ピビンパン</td> <td>シュー・ポタージュ(コーン)</td> <td>チーズハンバーグ</td> <td>キャベツ・白菜 えのもの 和風ドレッシング</td> <td>あまおうクレープ</td> </tr> <tr> <td>No.2</td> <td>しょうゆやさしい 醤油野菜ラーメン</td> <td>たまご 卵とコーンのスープ</td> <td>おろしソースハンバーグ</td> <td>いも・さつまいも煮物(しょうゆ)</td> <td>フルーツポンチ</td> </tr> <tr> <td>No.3</td> <td>ハヤシライス</td> <td>シュー・ポタージュ(かぼちゃ)</td> <td>チキンチーズ焼き</td> <td>にく やさいいたもの 肉・野菜炒め物(キムチ)</td> <td>プリン</td> </tr> </tbody> </table>					しゅしょく 主食	しづちの 汁物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート	No.1	ピビンパン	シュー・ポタージュ(コーン)	チーズハンバーグ	キャベツ・白菜 えのもの 和風ドレッシング	あまおうクレープ	No.2	しょうゆやさしい 醤油野菜ラーメン	たまご 卵とコーンのスープ	おろしソースハンバーグ	いも・さつまいも煮物(しょうゆ)	フルーツポンチ	No.3	ハヤシライス	シュー・ポタージュ(かぼちゃ)	チキンチーズ焼き	にく やさいいたもの 肉・野菜炒め物(キムチ)	プリン
	しゅしょく 主食	しづちの 汁物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート																								
No.1	ピビンパン	シュー・ポタージュ(コーン)	チーズハンバーグ	キャベツ・白菜 えのもの 和風ドレッシング	あまおうクレープ																								
No.2	しょうゆやさしい 醤油野菜ラーメン	たまご 卵とコーンのスープ	おろしソースハンバーグ	いも・さつまいも煮物(しょうゆ)	フルーツポンチ																								
No.3	ハヤシライス	シュー・ポタージュ(かぼちゃ)	チキンチーズ焼き	にく やさいいたもの 肉・野菜炒め物(キムチ)	プリン																								

※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。

※鶏もも肉に小骨が入っていることがありますので、注意してください。