

1月

給食こんだて表

陸別町給食センター

日(曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
9 (水)	米飯			こめ	
	みそ汁(いも・たまねぎ)		たまねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	鶏肉のスタミナ炒め	とり肉	なす ピーマン にんじん にんにく	三温糖 油 ごま油	赤みそ 酒 しょうゆ
10 (木)	広東めん	豚かた こういか	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい にんじん しなちく きくらげ 長ねぎ チンゲンサイ	中華めん 油 片栗粉 ごま油	酒 みりん しょうゆ 塩 鶏骨 こしょう こんぶ 煮干し 豚骨
	ごま和え		こまつな はくさい	白すりごま 三温糖	しょうゆ
11 (金)	豚ミックス丼	豚かた 厚揚げ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	こめ 片栗粉 小麦粉 油 三温糖 いりごま 揚げ油	酒 しょうゆ みりん
	すまし汁(あさり・ねぎ)	あさり	長ねぎ		しょうゆ 塩 削り節
	ひじきのサラダ		ひじき もやし きゅうり にんじん	三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 こしょう
15 (火)	米飯			こめ	
	すまし汁(豆腐・ねぎ)	とうふ	長ねぎ 干しいたけ		しょうゆ 塩 削り節
	豚の甘みそ炒め	豚もも	にんにく もやし たまねぎ にんじん ピーマン	油 三温糖	酒 みりん 白みそ しょうゆ だし汁
16 (水)	黒糖パン			黒砂糖パン	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 とうにゅう	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ	じゃがいも 小麦粉 パター	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨
	ザワークラウト		キャベツ にんじん レモン汁	三温糖	酢 塩 こしょう
17 (木)	<b>和風ポロネーゼ</b>	牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ にんじん 長ねぎ にんにく エリンギ	スパゲッティ 油 三温糖	塩 赤みそ ケチャップ こしょう
	厚揚げサラダ	厚揚げ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	片栗粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油 いりごま	しょうゆ 酒 酢
	イチゴのデザート		イチゴのデザート		
18 (金)	<b>カレーライス</b>	牛肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉	カレー粉 カレールウ しょうゆ とりがらスープの素 塩 中濃ソース ケチャップ
	サイコロサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり	とうもろこし 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 からし
	米飯			こめ	
21 (月)	みそ汁(大根・わかめ)		だいこん 塩蔵わかめ		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	ほっけの塩焼き	ほっけ			塩
	磯和え		ほうれん草 もやし 刻みのり		しょうゆ
22 (火)	わかめごはん		炊き込みわかめ	こめ いりごま	酒
	豚汁	豚かた とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも 板こんにゃく	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ			
23 (水)	小松菜とささみのごま和え	鶏ささみ	こまつな	白すりごま 三温糖	しょうゆ
	ソフトフランスパン			ソフトフランス	
	ポークビーンズ	豚もも だいず	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト	調合油	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう
	キャベツのマヨ炒め	豚ひき肉	キャベツ たまねぎ にんじん	油	オイスターソース 酒 塩 マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ こしょう
	みかん		みかん		
24 (木)	五目うどん	鶏もも 油揚げ なた	にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ	うどん 三温糖	酒 しょうゆ みりん 削り節 昆布
	からし和え		こまつな はくさい	三温糖	しょうゆ からし
25 (金)	肉ひじき丼	豚かた 厚揚げ	しょうが にんにく にんじん ひじき	こめ 油 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 だし汁
	みそ汁(小松菜・えのき)		こまつな えのき		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	切干大根のサラダ		切干だいこん もやし きゅうり	いりごま 三温糖 ごま油	塩 酢 しょうゆ
28 (月)	米飯			こめ	
	みそ汁(小松菜・厚揚げ)	厚揚げ	こまつな		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	ザンタレ	とり肉	しょうが にんにく 長ねぎ	小麦粉 片栗粉 三温糖 揚げ油	しょうゆ 酢
	ブロッコリーおかか和え	ロースハム 系かつお	ブロッコリー	とうもろこし 三温糖	しょうゆ
29 (火)	米飯			こめ	
	みそ汁(もやし・油揚げ)	油揚げ	もやし		白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	豚の照り焼き	豚かた		三温糖 いりごま 片栗粉	酒 みりん しょうゆ
30 (水)	キャベツの塩昆布和え		キャベツ にんじん 塩こんぶ	こま油	
	コッペパン			パン	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ	油	コンソメ 塩 こしょう
	ささみカツ	鶏ささみ		小麦粉 パン粉 三温糖 揚げ 油	塩 こしょう しょうゆ からし マヨネーズ(卵不使用)
31 (木)	小松菜サラダ	ロースハム	こまつな	緑豆はるさめ 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ からし
	味噌らーめん	豚挽肉	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん しなちく ほうれん草 長ねぎ	中華めん 白すりごま 三温糖 油	赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し
	揚げごぼうのごま和え		ごぼう	片栗粉 すりごま いりごま 三温糖 揚げ油	みりん しょうゆ

※保育所以外、毎日牛乳が付きます。赤の食品です。

※食材購入等の関係で献立の予定が変更になる場合があります。

☆17日の和風ポロネーゼと18日のカレーライスには、  
菊地安好さんから寄付していただいた牛肉を使用しています。  
ポロネーゼとは、イタリアの都市ボローニャが発祥の pasta です。  
油でにんにく・玉ねぎなどの野菜と、ひき肉を炒めてワインで煮込みます。  
今回はイタリア発祥のポロネーゼを味噌使った味付けにアレンジしました。  
具材にも長ねぎやエリンギを使用し、和風に仕上げています。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	625	776	355
炭水化物(g)	86.0	108.9	53.8
たんぱく質(g)	26.4	32.5	14.7
脂質(g)	19.5	23.4	9.0
塩分(g)	2.65	3.29	1.80