

# 3月

# 給食こんだて表

陸別町給食センター

| 日<br>(曜)  | こんだて                 | 陸別町給食センター<br>調味料その他 |  |                             |   |
|-----------|----------------------|---------------------|--|-----------------------------|---|
|           |                      | 赤の食品<br>体をつくる       | 緑の食品<br>体の調子をととのえる                           | 黄の食品<br>エネルギーのもと            | 調味料その他  |
| 1<br>(金)  | ちらし寿司                | 油揚げ                 | にんじん たけのこ ほうれん草                              | こめ 三温糖 いりごま                 | 塩 酢 酒 みりん しょうゆ                                |
|           | すまし汁(あさり・ねぎ)         | あさり                 | 長ねぎ  |                             | しょうゆ 塩 削り節                                    |
|           | ごま和え                 |                     | こまつな はくさい                                    | 白すりごま 三温糖                   | しょうゆ  |
|           | ひなまつりゼリー             |                     |  | 3色花ゼリー                      |   |
| 4<br>(月)  | 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                                |
|           | ☆から揚げ                | 鶏もも                 | しょうが にんにく                                    | 小麦粉 片栗粉 揚げ油                 | しょうゆ 酒 みりん                                    |
|           | ☆磯和え                 |                     | こまつな もやし 焼のり                                 |                             | しょうゆ  |
| 5<br>(火)  | インディアンライス            | 豚ひき肉                | たまねぎ にんじん ビーマン                               | こめ とうもろこし 油                 | 酒 塩 とりがらスープの素<br>カレー粉 ケチャップ<br>中濃ソース こしょう     |
|           | 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                                   |
|           | マカロニサラダ              | ボークハム               | にんじん きゅうり                                    | マカロニ                        | 塩 こしょう<br>マヨネーズ(卵不使用)                         |
|           | ミルクパン                |                     |  | ミルクパン                       |   |
| 6<br>(水)  | クラムチャウダー             | あさり ベーコン 牛乳 豆乳      | 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                                |
|           | 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                                    |
|           | きつねうどん               | 油揚げ 鶏もも なると         | 長ねぎ ほうれん草                                    | うどん 三温糖                     | しょうゆ みりん 酒 削り節<br>昆布                          |
| 7<br>(木)  | ☆フルーツポンチ             |                     | 黄桃缶 パイン缶                                     | 角切りりんごゼリー<br>角切りみかんゼリー サイダー |   |
|           | ビビンバ                 | 豚ひき肉 とうふ            | しななく 長ねぎ しょうが にんにく<br>にんじん ほうれん草 もやし         | こめ 三温糖 ごま油 いりごま             | しょうゆ みりん トウバンジャン<br>酢                         |
| 8<br>(金)  | わかめスープ               |                     | 塩蔵わかめ たまねぎ                                   |                             | しょうゆ コンソメ 塩 こしょう<br>鶏骨                        |
|           | ゆかりごはん               |                     |  | こめ いりごま                     | 酒 ゆかりごはんの素                                    |
| 11<br>(月) | みそ汁(キャベツ・えのき)        |                     | キャベツ えのき                                     |                             | 白みそ 赤みそ 削り節 昆布                                |
|           | ほっけの塩焼き              | ほっけ                 |  |                             | 塩   |
|           | ひじきの煮物               | さつまあげ 油揚げ だいず       | ひじき にんじん                                     | 油 三温糖                       | しょうゆ 酒 みりん だし汁                                |
| 12<br>(火) | 米飯                   |                     |  | こめ                          |   |
|           | みそ汁(豆腐・油揚げ)          | とうふ 油揚げ             | 長ねぎ  |                             | 白みそ 赤みそ 削り節 昆布                                |
|           | 豚肉のごま揚げ              | 豚かた                 | しょうが にんにく                                    | 小麦粉 片栗粉 いりごま<br>揚げ油         | 酒 みりん しょうゆ                                    |
|           | ナムル                  | ロースハム               | もやし ほうれん草 にんじん                               | 三温糖 ごま油                     | 穀物酢 しょうゆ                                      |
| 13<br>(水) | 鹿カツバーガー              | しか肉                 | にんにく しょうが                                    | パン 小麦粉 パン粉 揚げ油<br>三温糖 白すりごま | 塩 こしょう 赤みそ                                    |
|           | ジュリアンスープ             | ベーコン                | たまねぎ にんじん 乾燥トウキ                              |                             | 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう<br>鶏骨                        |
|           | ザワークラフト              |                     | キャベツ にんじん レモン汁                               | 三温糖                         | 酢 塩 こしょう                                      |
| 14<br>(木) | ☆しょうゆラーメン            | 豚かた なると             | しょうが にんにく しななく<br>にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ<br>ほうれん草 | 中華めん 油                      | みりん 酒 しょうゆ 塩 鶏骨<br>こしょう こんぶ 煮干し 豚骨            |
|           | からし和え                |                     | こまつな はくさい                                    | 三温糖                         | しょうゆ からし                                      |
|           | ☆陸別おあずけプリン<br>(フレーン) |                     |  | 陸別おあずけプリン<br>(フレーン)         |   |
| 15<br>(金) | カレーライス               | 豚かた                 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく                          | こめ じゃがいも 油<br>バター 小麦粉       | カレー粉 カレールー しょうゆ<br>とりがらスープの素 中濃ソース<br>ケチャップ 塩 |
|           | 豆サラダ                 | 金時豆 ロースハム           | えだまめ キャベツ                                    | とうもろこし 三温糖 ごま油              | しょうゆ 酢 からし                                    |
| 18<br>(月) | 米飯                   |                     |  | こめ                          |   |
|           | 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                                |
|           | 照り焼きチキン              | 鶏もも                 |  | 三温糖 いりごま 片栗粉                | 酒 みりん しょうゆ                                    |
| 19<br>(火) | 小松菜とにんじんのごま和え        |                     | こまつな にんじん                                    | 白すりごま 三温糖                   | しょうゆ  |
|           | 米飯                   |                     |  | こめ                          |   |
|           | 白玉汁                  | 鶏もも なると             | にんじん ほうれん草 だいこん<br>ごぼう 長ねぎ                   | 白玉                          | 酒 しょうゆ みりん 塩<br>削り節 こんぶ                       |
|           | チンジャオロース             | ぶた肉                 | たけのこ ビーマン しょうが にんにく                          | 小麦粉 ごま油 三温糖 揚げ<br>油         | こしょう 塩 とりがらスープの素<br>オイスターソース しょうゆ             |
| 20<br>(水) | おひたし                 | 糸かつお                | ほうれん草 はくさい                                   |                             | しょうゆ  |
|           | ソフトフランスパン            |                     |  | ソフトフランス                     |   |
|           | キャベツのスープ             | ベーコン                | キャベツ たまねぎ にんじん                               |                             | コンソメ 食塩<br>こしょう                               |
|           | トンテキ                 | 豚肩ロース               | にんにく   | 三温糖                         | 塩 こしょう みりん しょうゆ<br>中濃ソース ケチャップ                |
| 22<br>(金) | もやしのごまサラダ            |                     | ほうれん草 もやし にんじん                               | とうもろこし 三温糖 油<br>白すりごま       | しょうゆ 酢  |
|           | 豚すき丼                 | 豚かた とうふ             | たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが                            | こめ つきこんにやく 三温糖              | 酒 みりん しょうゆ だし汁                                |
|           | みそ汁(いも・わかめ)          |                     | 塩蔵わかめ  | じゃがいも                       | 白みそ 赤みそ 削り節 昆布                                |
| 切干大根のサラダ  | ツナ                   | 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                    |   |

※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。

### 3月はリクエスト給食をおこないます!

中学3年生に、もう一度給食で食べたいメニューを聞きました。

☆印が付いたメニューがリクエスト給食です。りくべつで食べる最後の給食を、味わって食べてくださいね!

### 3月13日はトウキ入りのスープが出ます!

陸別町が栽培している、トウキを使用したスープを提供します。

トウキ葉には、抗酸化作用のあるビタミンEが多く含まれています。

今回はパセリのかわりの風味づけとして、粉末状にした乾燥トウキを使用します。

### 3月13日は鹿カツバーガーが出ます!

今年のしばれフェスティバルでも販売した鹿カツバーガーを提供します。

昨年提供したものに一工夫加え、カツをミルフィーユ状にしました。

前回よりも柔らかくて食べやすくなった鹿カツを、どうぞ召し上がれ!

|             | 小学校  | 中学校   | 保育所  |
|-------------|------|-------|------|
| エネルギー(Kcal) | 630  | 775   | 364  |
| 炭水化物(g)     | 87.1 | 109.8 | 55.3 |
| たんぱく質(g)    | 25.6 | 31.1  | 14.3 |
| 脂質(g)       | 19.9 | 23.5  | 9.5  |
| 塩分(g)       | 2.80 | 3.45  | 1.91 |