

2月 給食こんだて表

陸別町給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
1 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ポークソテーオニオンソース	豚肩ロース		玉ねぎ しょうが にんにく	食塩 こしょう こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	野菜の甘酢和え	塩昆布		キャベツ 人参	穀物酢 食塩 砂糖
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 いらごま ごま油	長ねぎ きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏ガラスープ こしょう
2 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	マカロニミートソース煮	豚ひき肉 鶏ひき肉	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン にんにく	ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう トマト缶
	キャベツとベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ こしょう
3 (木)	かしわうどん	鶏もも肉 なたと 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪	小麦粉 油		青のり
	黒糖福豆 (保: ミニゼリー)	黒糖福豆			ミニゼリー
4 (金)	わかめおにぎり		精白米 いらごま		清酒 わかめごはんの素
	鶏の唐揚げ	鶏もも肉	じゃがいもでん粉 小麦粉 油	にんにく しょうが	食塩 こしょう 清酒 こいくちしょうゆ
	豚汁	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも こんにゃく 油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ
7 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 木綿豆腐	じゃがいも しらたき 油	人参 白菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 清酒
	渦潮汁	豚肩肉 なたと 昆布 厚削り		大根 玉ねぎ 人参 もやし	清酒 白みそ 赤みそ
	味付けのり	味付けのり			
8 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく 水煮だけのこ 人参 キャベツ 青ピーマン もやし	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	切干大根の炒り煮	油揚げ さつま揚げ 干しひじき 厚削り 昆布	こんにゃく 油	切干し大根 人参	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	なめこのみそ汁	厚削り 昆布		なめこ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
9 (水)	食パン		食パン		
	ホワイトシチュー	豚肩肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	じゃがいも オリーブ油 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	こしょう コンソメ 白ワイン コンソメ
	ささみサラダ	鶏ささみ	ごま油 いらごま	キャベツ 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム
10 (木)	和風スパゲティ	豚肩肉	スパゲティ オリーブ油 有塩バター	人参 ぶなしめじ えのきだけ 玉ねぎ にんにく 大根 ほうれん草	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 昆布茶
	ジャーマンスープ	豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも	干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ こしょう
	黄桃			黄桃缶詰	
14 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのごましょうゆ焼き	ほっけ	いらごま		食塩 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	なめたけ和え			もやし 小松菜	こいくちしょうゆ なめたけ
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 厚削り 昆布		白菜 干しいたけ	白みそ 赤みそ
15 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	油 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 水煮だけのこ 枝豆 干しいたけ	赤みそ トウバンジャン テンメンジャン 清酒 八丁みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ 砂糖
	ナムル	ハム	ごま油 いらごま	もやし 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩
	トックスープ	鶏もも肉 鶏骨	トック ごま油 いらごま	玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 コンソメ こしょう
16 (水)	鹿カツバーガー	鹿肉	コッパン 小麦粉 パン粉 すりごま	にんにく しょうが	食塩 こしょう 白みそ 砂糖
	フレンチサラダ		油	キャベツ きゅうり 人参	穀物酢 食塩 からし
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 昆布 厚削り 鶏骨	春雨 コーン	チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
17 (木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なたと 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華麺 ラード	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 人参	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	大学芋		さつまいも 油		こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
18 (金)	五目ごはん	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ	精白米 油	ごぼう 人参 干しいたけ	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも コーン	人参	食塩 こしょう 砂糖 エッグケア
	玉ねぎと玉子のみそ汁	鶏卵 厚削り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
21 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	酢豚	ミートボール	油	人参 玉ねぎ だけのこ 青ピーマン 干しいたけ パイン缶詰	こいくちしょうゆ ケチャップ 砂糖
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	いらごま じゃがいもでん粉	長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
22 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	塩肉じゃが	豚肩肉	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参	食塩 本みりん 清酒
	おかか白菜	かつお節		白菜 小松菜	こいくちしょうゆ
	鶏千ゲ	鶏むね肉 木綿豆腐 鶏骨	ごま油 油	白菜キムチ もやし 長ねぎ にんにく	食塩 こしょう 清酒 白みそ 砂糖
24 (木)	あんかけ焼きそば	豚肩肉	干し中華めん 油 じゃがいもでん粉 ごま油	だけのこ 白菜 チンゲン菜 乾燥きくらげ 人参 玉ねぎ 干しいたけ	鶏がらスープ こいくちしょうゆ 丸鶏ガラスープ 砂糖
	中華コーンスープ	木綿豆腐 厚削り 鶏骨	ごま油 じゃがいもでん粉 コーン	たもぎだけ 小松菜	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
25 (金)	チキンカレー	鶏もも肉 ゆで大豆	精白米 強化米 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆	トマト缶 食塩 こしょう カレーパウダー カレー粉 クミン コリアンダー ターメリック オールスパイス チリパウダー カルダモン ケチャップ ウスターソース コンソメ こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ
	果物のクリームチーズ和え	チーズ ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶 パイン缶	
28 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	たらちの竜田揚げ	たら	小麦粉 じゃがいもでん粉 油	しょうが	清酒 こいくちしょうゆ
	ふきの油炒め	さつま揚げ 昆布 厚削り	油	水煮ふき 人参 干しいたけ	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	とろろ昆布のみそ汁	厚削り 昆布 とろろ昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。
 今月のりくべつ牛乳は、2月4日(金)です。
 ※食材の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

・毎日の給食の写真は、インターネットに記載してあります。
 月2回程度更新しておりますので、ぜひお子様との話題づくりにご活用下さい。

一食あたりの平均摂取量	小学校	中学校	保育所
エネルギー (Kcal)	649	778	384
炭水化物 (g)	90.6	110.7	60.7
たんぱく質 (g)	25.7	30.5	14.2
脂質 (g)	19	21.8	8.3
塩分 (g)	2.6	3.2	1.7