

# 3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 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
1 (金)	☆ちらし寿司	昆布 油揚げ 鶏ひき肉 錦糸卵 厚削り	精白米 強化米 砂糖 いりごま 油	人参 干しいたけ 水煮れんこん 絹さや しょうが	食塩 穀物酢 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	すまし汁	絹ごし豆腐 昆布 厚削り	花ふ	長ねぎ 糸みつば 人参 干しいたけ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
	三色ゼリー和え			黄桃缶詰 みかん缶詰	三色杏仁ゼリー
4 (月)	☆わかめごはん		精白米 強化米 いりごま		清酒 わかめごはんの素
	☆さばの竜田揚げねぎソース	たいせいようさば	小麦粉 じゃがいもでん粉 砂糖 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
	☆酢の物	カットわかめ	春雨 砂糖	きゅうり	食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
	もやしのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		もやし 長ねぎ	白みそ 赤みそ
5 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚ニラ	豚肩肉	油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たら 玉ねぎ 人参 もやし	オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	きのこの中華和え	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いりごま	えのきたけ ぶなしめじ もやし きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢
	治部煮風	鶏もも肉 厚削り 昆布	小麦粉 焼きふ 砂糖	干しいたけ 人参 小松菜	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩
6 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	高野豆腐入りミートローフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏卵	オリーブ油 パン粉 砂糖 有塩バター	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース
	☆コールドスロー		砂糖 エッグケア 油	キャベツ 人参 コーン	食塩 穀物酢 こしょう
	アルファベットスープ	ポークウィンナー 鶏骨	じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 白ワイン
7 (木)	☆みそラーメン	豚ひき肉 水煮大豆 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん すりごま 砂糖 油 ラード	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 人参 メンマ ほうれん草 長ねぎ	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	☆梅かつお和え	花かつお		白菜 小松菜 人参 梅びしお	こいくちしょうゆ
	ヨーグルト	ヨーグルト			
8 (金)	☆チキンカレー	鶏もも肉 水煮大豆	精白米 強化米 米粒麦 オリーブ油 じゃがいも 有塩バター 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 カレールウ 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
	☆黄糖			黄桃缶詰	
11 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	八宝菜	豚肩肉 蒸しかまぼこ	砂糖 油 ごま油 じゃがいもでん粉	白菜 人参 乾燥きくらげ 水煮たけのこ 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく	清酒 丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	大根スープ	鶏むね肉 厚削り 昆布		大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	蒸しあんパン	鶏卵 牛乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 黒いりごま こしあん		
12 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	☆ザンタレ	鶏もも肉	小麦粉 じゃがいもでん粉 油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢
	☆チョレギサラダ	カットわかめ 焼きのり	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 丸鶏がらスープ
	たぬき汁	生揚げ 昆布 厚削り	こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	白みそ 赤みそ
13 (水)	食パン		食パン		
	肉団子のクリーム煮	ミートボール 牛乳 脱脂粉乳 シュレットチーズ	オリーブ油 小麦粉 有塩バター	キャベツ 人参 水煮マッシュルーム	パセリ(乾) 白ワイン 鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
	☆サイコロサラダ	豚ロースハム	砂糖 ごま油	人参 きゅうり コーン	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
	リヨネースポテト	豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油 有塩バター	玉ねぎ	パセリ(乾) 食塩 こしょう
14 (木)	☆ミートソースパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	スパゲティ オリーブ油 小麦粉	玉ねぎ 人参 青ピーマン 水煮マッシュルーム りんご にんにく トマト缶	ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン 食塩 こしょう パセリ(乾)
	オニオンスープ	豚ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	コンソメ 食塩 こしょう
15 (金)	親子丼	鶏卵 鶏もも肉 高野豆腐 厚削り 昆布	精白米 米粒麦 強化米 砂糖	玉ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	ひじきのサラダ	干しひじき	砂糖 ごま油	もやし コーン 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	キャベツのみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		キャベツ	白みそ 赤みそ
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 陸別中学校3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
18 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肩肉 生揚げ	つきこんにゃく 油 砂糖	人参 さやいんげん	白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	フロッコリーのおかか和え	花かつお		フロッコリー	こいくちしょうゆ
	切干大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		切干大根 人参	赤みそ 白みそ
19 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみりん焼き	ほっけ	砂糖		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ごま和え		すりごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	こいくちしょうゆ
豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも つきこんにゃく ごま油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ	
21 (木)	かしわうどん	鶏むね肉 なると 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 大根 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 食塩
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも エッグケア 砂糖	コーン	食塩 こしょう
22 (金)	炒めナムル丼	豚肩肉	精白米 強化米 米粒麦 砂糖 油 いりごま	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 人参 水煮たけのこ 切干大根 ピーマン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がらスープ
	しらたきスープ	鶏むね肉 鶏骨	しらたき	玉ねぎ	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 陸別小学校6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！ 陸別保育所きりん組の皆さん、ご卒業、おめでとうございます！ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。  
 今月のりくべつ牛乳は、3月1日(金)、15日(金)です。  
 ※7日(木)の『ヨーグルト』は、『陸別町農業協同組合』さんより提供されます。  
 ※11日(月)に使用される『こしあん』は北海道産のてんさい糖とあずきを使用しています。ホクレン農業協同組合連合会と北海道農政部の『砂糖とてんさい糖の食育の取組』事業により提供されます。  
 ※保育所のひよこ・りす組は、水曜日のパンの代わりに白飯を提供しています。  
 ※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。  
 ・毎日の給食の写実は、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。  
 ※☆マークの献立は、中学3年生のリクエスト給食です。お楽しみに♪

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)	591	736	322
炭水化物 (g)	81.8	106	49.3
たんぱく質 (g)	26.2	31.7	13.4
脂質 (g)	20.3	23.8	8.7
塩分 (g)	2.1	2.8	1.3