

3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	
1 (水)	揚げパン☆ ポトフ フルーツヨーグルト	ウインナー ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん パイン缶 もも缶 洋なし缶	パン 揚げ油 グラニュー糖 じゃがいも 三温糖	食塩 塩 しょうゆ 白ワイン こしょう 鶏骨
2 (木)	かぼちゃのクリームスパゲティ☆ 小松菜とベーコンのサラダ☆	ベーコン 牛乳 生クリーム ベーコン	かぼちゃ たまねぎ こまつな もやし	スパゲッティ 油 小麦粉 パター 油 三温糖 いりごま	塩 コンソメ 白ワイン しょうゆ 酢 こしょう
3 (金)	中華ちらし すまし汁(きのこ) ひなまつりゼリー	ぶた肉 いか 油揚げ	もやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ ぶなしめじ えのき 3色花ゼリー	こめ 油 三温糖 ごま油 片栗粉	オイスターソース しょうゆ 塩 酒 しょうゆ みりん 塩 削り節
6 (月)	米飯 みそ汁(いも・たまねぎ) ザンタレ☆ 磯和え☆		たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ こまつな もやし 焼のり	こめ じゃがいも 小麦粉 片栗粉 三温糖 揚げ油	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しょうゆ 酢 しょうゆ
7 (火)	とれいし☆ みそ汁(小松菜・えのき) おひたし	鶏もも 糸かつお	しょうが たまねぎ こまつな えのき ほうれん草 はくさい	こめ 油 三温糖	酒 塩 しょうゆ 鳥がらスープ みりん 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しょうゆ
8 (水)	ソフトフランスパン オニオンスープ 牛肉コロッケ☆ 大根サラダ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ だいこん きゅうり にんじん	ソフトフランス 油 牛肉コロッケ 揚げ油 いりごま 三温糖 ごま油	コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ
9 (木)	鹿肉味噌らーめん 青のいポテト☆ パイン缶	豚挽肉 しか肉ミンチ しか肉スライス	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ あおさ パイン缶	中華めん 白すりごま 三温糖 油 ごま油 じゃがいも 揚げ油	赤みそ 白みそ しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布 塩 こしょう
10 (金)	カレーライス☆ ザワークラフト ハスカップゼリー☆	豚かた	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん レモン汁 ハスカップゼリー	こめ じゃがいも 油 バター 小麦粉 三温糖	カレー粉 カレールウ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩 酢 塩 こしょう
13 (月)	わかめごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) さば味噌☆ からし和え	とうふ さば	炊き込みわかめ 長ねぎ 干しいたけ しょうが こまつな はくさい	こめ いりごま 三温糖 三温糖	酒 しょうゆ 塩 削り節 酒 白みそ しょうゆ からし
14 (火)	焼豚チャーハン☆ チンゲンサイのスープ 中華サラダ	豚かた ベーコン ロースハム	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ きゅうり もやし	こめ 油 とうもろこし ごま油 はるさめ とうもろこし はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 酒 鳥がらスープ こんぶ 削り節 しょうゆ 酢 からし
15 (水)	ミルクパン ブロッコリーシチュー 厚揚げサラダ 焼きりんご	ベーコン 牛乳 とうにゅう 厚揚げ	ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり にんじん りんご	ミルクパン スパゲッティ 小麦粉 パター 片栗粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油 ごま グラニュー糖 パター	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨 しょうゆ 酒 酢
16 (木)	五目うどん ごま和え	鶏もも 油揚げ なたと ごま	にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ こまつな はくさい	うどん 三温糖 すりごま 三温糖	酒 しょうゆ みりん 削り節 昆布 しょうゆ
17 (金)	ソースカツ丼 みそ汁(いも・わかめ)	豚肩ロース	キャベツ 塩蔵わかめ	こめ 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも	酒 塩 こしょう 赤ワイン からし ケチャップ ウスターソース 白みそ 赤みそ 削り節 昆布
21 (火)	小松菜ピラフ ジュリアンスープ いかのマヨ和え イチゴのデザート	ベーコン ベーコン いか	たまねぎ にんじん にんにく こまつな たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	こめ パター とうもろこし 油 イチゴのデザート	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨 しょうゆ 塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
22 (水)	ホットドック コールスロー オレンジ	ソーセージ	キャベツ オレンジ	パン 三温糖 とうもろこし 三温糖	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし 塩 酢 マヨネーズ(卵不使用) こしょう からし
23 (木)	米飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 鱈ザンギ きんぴらごぼう	油揚げ 鱈ザンギ さつまあげ	はくさい ごぼう にんじん	こめ 揚げ油 板こんにゃく 油 三温糖 いりごま	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 しょうゆ みりん 酒
24 (金)	スープカレー ブロッコリーおほか和え お米de国産もものタルト	鶏もも 糸かつお	にんにく かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ りんご しょうが ホールトマト ブロッコリー	こめ じゃがいも 油 三温糖 お米de国産もものタルト	白ワイン 塩 こしょう カレー粉 こんぶ しょうゆ 赤ワイン 煮干し 鶏骨 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。

一ヶ月平均	小学校	中学校	保育所
エネルギー(kcal)	611	721	340
タンパク質(g)	22.7	26.8	11.7
脂質(g)	19.8	23.0	8.9

3月はリクエスト給食をおこないます！

中学3年生に、もう一度食べたい給食メニューを聞きました。☆のついたメニューがリクエスト給食です。陸別で食べる最後の給食を、味わって食べてくださいね！

3月3日はひなまつりです！

この日は牛乳のかわりにジョアが付きます。保育所にもつきますので、お楽しみに！！

3月9日は鹿肉味噌らーめん！

1月6日に行われた、「北海道学校給食調理コンクール」に出品した「鹿肉味噌らーめん」を出します。陸別町の特産品である鹿肉と、給食で人気の味噌らーめんを合わせました。味噌やしょうがで鹿肉の臭みを消し、食べやすくしました。どうぞ、召し上がれ♪

