

3月

給食こんだて表

陸別町給食センター

日(曜)	こんだて	陸別町給食センター			
		赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他
1 (木)	スパゲティミートソース	あいびき肉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト	スパゲティ 油 バター	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ コンソメ 赤ワイン こしょう
	オニオンスープ サイコロサラダ☆	ベーコン ロースハム	たまねぎ にんじん エリンギ にんじん きゅうり	油 とうもろこし 三温糖 ごま油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢 からし
2 (金)	ちらし寿司 すまし汁(あさり・ねぎ) ごま和え ひなまつりゼリー	油揚げ あさり ささみ	にんじん だけのこ ほうれん草 長ねぎ こまつな	こめ 三温糖 いりごま 白すりごま 三温糖 3色花ゼリー	塩 酢 酒 みりん しょうゆ だし汁 しょうゆ 塩 削り節 しょうゆ
	わかめごはん☆ みそ汁(いも・たまねぎ) さけの塩焼き からし和え		塩蔵わかめ たまねぎ	こめ いりごま じゃがいも	酒 白みそ 赤みそ 削り節 昆布 塩 しょうゆ からし
5 (月)	米飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) 豚の甘みそ炒め 中華サラダ	とうふ 豚もも	長ねぎ にんにく もやし たまねぎ にんじん ピーマン	こめ 油 三温糖	しょうゆ 塩 削り節 酒 みりん 白みそ しょうゆ だし汁
	ミルクパン ポークビーンズ 小松菜サラダ		きゅうり もやし	はるさめ とうもろこし 三温糖 ごま油 いりごま ミルクパン	しょうゆ 酢 からし
7 (水)	ミルクパン ポークビーンズ 小松菜サラダ		にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト	じゃがいも 油	鶏骨 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 酢 しょうゆ からし
	塩ラーメン☆ 切干大根のサラダ ハスカップゼリー☆	豚かた なたと	しょうが にんにく しなちく たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ 塩蔵わかめ	中華めん いりごま 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 煮干し こんぶ 鶏骨 豚骨 塩 酢 しょうゆ
8 (木)	あさりあんかけ丼 みそ汁(大根・わかめ) きんぴらごぼう	豚もも あさり	はくさい にんじん しょうが だいこん 塩蔵わかめ	こめ 油 三温糖 片栗粉	塩 しょうゆ だし汁 白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	米飯 みそ汁(いも・厚揚げ) ザンタレ☆ おひだし	厚揚げ	ねぎ	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
12 (月)	中華おこわ わかめスープ 酢の物(きゅうり・春雨) 冷凍パイ	糸かつお	ほうれん草 はくさい	こめ くり 油 三温糖 ごま油	しょうゆ
	鹿カツドッグ 根菜スープ	しか肉	キャベツ にんじん にんにく しょうが	こめ くり 油 三温糖 ごま油	酒 塩 しょうゆ みりん
13 (火)	ほうとう風うどん 磯和え	鶏もも 油揚げ なたと	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ はくさい だいこん にんじん 干しいたけ 長ねぎ	じゃがいも 油 ごま油 うどん	しょうゆ 塩 こしょう 鶏骨 酒 白みそ 赤みそ しょうゆ みりん 削り節 こんぶ しょうゆ
	カレーライス いかのマヨ和え	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 バター 小麦粉	カレー粉 カレールフ とりがらスープの素 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 こしょう マヨネーズ(卵不使用)
14 (水)	米飯 みそ汁(小松菜・厚揚げ) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え	厚揚げ	こまつな	こめ	白みそ 赤みそ 削り節 昆布
	米飯 みそ汁(いも・キャベツ) 照り焼きチキン ナムル 牛乳	豚かた	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも しらたき 油 三温糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 だし汁 塩昆布
15 (木)	米飯 みそ汁(いも・キャベツ) 照り焼きチキン ナムル 牛乳	鶏もも	キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖 片栗粉	白みそ 赤みそ 削り節 昆布 酒 みりん しょうゆ
	米飯 春雨スープ 厚揚げの中華煮 もやしのごまサラダ	ロースハム 牛乳	もやし ほうれん草 にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	穀物酢 しょうゆ
16 (金)	米飯 春雨スープ 厚揚げの中華煮 もやしのごまサラダ	ベーコン	にんじん しょうが	こめ はるさめ とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん こんぶ 削り節 鶏骨
	エスカロップ 大根サラダ	厚揚げ 豚かた こういか	にんじん たまねぎ だけのこ しょうが にんにく	油 三温糖 ごま油 片栗粉	酒 しょうゆ 塩
19 (月)	米飯 みそ汁(いも・キャベツ) 照り焼きチキン ナムル 牛乳		ほうれん草 もやし にんじん	とうもろこし 三温糖 すりご ま	しょうゆ 酢
	米飯 春雨スープ 厚揚げの中華煮 もやしのごまサラダ	豚肩ロース	だけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ バター 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース テミグラスソース 赤ワイン 鶏骨
20 (火)	米飯 春雨スープ 厚揚げの中華煮 もやしのごまサラダ		だいこん きゅうり にんじん	いりごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ
	米飯 春雨スープ 厚揚げの中華煮 もやしのごまサラダ				
22 (木)	米飯 春雨スープ 厚揚げの中華煮 もやしのごまサラダ				
	米飯 春雨スープ 厚揚げの中華煮 もやしのごまサラダ				
23 (金)	米飯 春雨スープ 厚揚げの中華煮 もやしのごまサラダ				
	米飯 春雨スープ 厚揚げの中華煮 もやしのごまサラダ				

※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。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	664	812	380
炭水化物(g)	96.0	119.0	61.1
たんぱく質(g)	26.6	32.5	14.6
脂質(g)	19.3	22.9	8.6
塩分(g)	2.85	3.64	1.96

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14日は鹿カツドッグ!

「ジビエ料理コンテスト」で農林水産大臣賞を受賞した「鹿カツドッグ」を出します。陸別町の特産品である鹿肉をカツにして、味噌だれと合わせました。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。野菜と一緒にパンにはさんで、召し上がれ♪

今年のしばれフェスティバルでも販売されました!

