

2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 (金)	あさりあんかけ丼 みそ汁(大根・わかめ) からし和え	豚もも	あさり	はくさい	にんじん	しょうが	こめ	調合油	三温糖	片栗粉	食塩	しょうゆ	だし汁																	
4 (月)	米飯 みそ汁(いも・たまねぎ) 鮭フライ ひじきの煮物			たまねぎ			じゃがいも	小麦粉	パン粉	揚げ油	食塩	こしょう	白みそ	赤みそ	削り節	昆布														
5 (火)	とりめし みそ汁(小松菜・厚揚げ) ごま和え	鶏もも		しょうが	たまねぎ		こめ	油	三温糖		酒	塩	しょうゆ	みりん	だし汁															
6 (水)	ソフトフランスパン ベーコンシチュー コールスロー	ベーコン	牛乳	豆乳	たまねぎ	にんじん	乾燥バセリ	じゃがいも	小麦粉	バター	塩	こしょう	白ワイン	鶏骨																
7 (木)	わかめうどん 大学いも	鶏もも	なると		塩蔵わかめ	にんじん	長ねぎ	うどん	三温糖		しょうゆ	酒	みりん	塩	削り節	こんぶ														
8 (金)	ハヤシライス ツナサラダ	豚かた肉		たまねぎ	にんじん	エリンギ	しょうが	にんにく	ホールトマト		こめ	油	小麦粉	バター	カレー粉	ケチャップ	デミグラスソース	鶏骨	中濃ソース	塩	赤ワイン	オールスパイス	ナツメグ							
12 (火)	米飯 イタリアンスープ カットステーキ 大根サラダ	ベーコン		たまねぎ	にんじん	乾燥バセリ	じゃがいも	とうもろこし	スパゲッティ		しょうゆ	塩	鶏骨	こしょう	白ワイン															
13 (水)	コッペパン オニオンスープ 焼きそば	ベーコン		たまねぎ	にんじん	エリンギ				パン	油	コンソメ	塩	こしょう	酒	塩	こしょう	中濃ソース	オイスターソース											
14 (木)	こまつなクリームスパゲティ もやしのサラダ お米deガトーショコラ	ベーコン	牛乳	生クリーム	豆乳	こまつな	たまねぎ	エリンギ		スパゲッティ	油	小麦粉	バター	塩	コンソメ	こしょう	白ワイン													
15 (金)	中華丼 春雨スープ 棒棒鶏	豚かた	こういか		にんじん	はくさい	たまねぎ	チンゲンサイ	きくらげ	しょうが	こめ	油	三温糖	片栗粉	ごま油	酒	みりん	塩	しょうゆ	だし汁										
18 (月)	米飯 すまし汁(豆腐・ねぎ) さば味噌 小松菜サラダ	とうふ		長ねぎ			しょうが				こめ					しょうゆ	食塩	削り節												
19 (火)	炊き込みいなり けんちん汁 おひたし	油揚げ		にんじん	ひじき		こめ	三温糖	いりごま		しょうゆ	酒	みりん	しょうゆ																
20 (水)	ソフトフランスパン ハッシュドポーク いかのマヨ和え	ベーコン		たまねぎ	にんじん	ピーマン	しょうが	にんにく			じゃがいも	油			ケチャップ	しょうゆ	塩	こしょう	カレー粉	ナツメグ										
21 (木)	鹿肉味噌らーめん 切干大根のごま和え	豚挽肉	しゃく	肉ミンチ	鹿肉	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		中華めん	白すりごま	三温糖	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
22 (金)	カレーライス ザワークラフト	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	カレールー	しょうゆ	とりからスープの素	塩	中濃ソース	ケチャップ								
25 (月)	米飯 すまし汁(はんぺん・ねぎ) ふきと牛肉のみぞきんぴら 五目豆	はんぺん		長ねぎ	ほうれん草		ふき	にんじん	たけのこ		油	三温糖	ごま		しょうゆ	塩	酒	削り節	昆布											
26 (火)	米飯 わかめスープ 酢豚 中華サラダ			塩蔵わかめ	たまねぎ		しょうが	たまねぎ	にんじん	ピーマン	いりごま				片栗粉	油	三温糖	揚げ油				しょうゆ	酒	ケチャップ	酢	だし汁				
27 (水)	ジュリアンスープ フライドチキン 小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン		たまねぎ	にんじん	キャベツ	乾燥バセリ				小麦粉	揚げ油			油	三温糖	いりごま				白ワイン	しょうゆ	塩	こしょう	鶏骨					
28 (木)	担担麺 磯和え バナナ	豚挽肉		長ねぎ	にんにく	しょうが	チンゲンサイ				中華めん	油	とうもろこし	三温糖	ねりごま	白すりごま	ごま油				トウバンジャン	しょうゆ	塩	ラー油	鶏骨	豚骨	昆布	煮干し		

※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。

☆12日のカットステーキと25日のふきと牛肉のみぞきんぴらには、菊地安好さんから寄付していただいた牛肉を使用しています。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	616	760	355
炭水化物(g)	86.4	109.0	55.2
たんぱく質(g)	24.0	29.3	13.1
脂質(g)	19.4	23.0	9.1
塩分(g)	2.55	3.19	1.73