

日(曜)	こんだて	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
今日は、節分です。豆をまいて邪気を追いはらって福を呼び込もう！給食では、節分豆として黒糖大豆が登場します。					
3 (月)	ごはん			こめ 強化米	
	みそ汁(根菜)	油揚げ 削り節 昆布	大根 人参 こぼろ れんこん		白みそ 赤みそ
	豚の照り焼き	豚肉		ごま	酒 みりん 三温糖 片栗粉 醤油
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ 人参	ごま油	
	節分豆	大豆			黒糖
4 (火)	ごはん			こめ 強化米	
	磯香団子汁	磯香団子 油揚げ 削り節	人参 干し椎茸 しめじ		醤油 みりん 塩
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ 削り節	玉ねぎ 人参 グリンピース しらたき	じゃがいも 油	醤油 みりん 三温糖 酒
	小松菜とささみのごま和え	鶏肉	小松菜 もやし	ごま 三温糖	醤油
5 (水)	食パン(チョコクリーム)			食パン チョコクリーム	
	洋風おでん	豚肉 さつま揚げ 鶏ガラ	人参 大根 こんにゃく	じゃがいも 三温糖	醤油 酒 塩 カレー粉
	ハンバーグ	ハンバーグ(豚・鶏)			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 人参	油	穀物酢 塩 こしょう
6 (木)	味噌らーめん	豚肉 鶏ガラ 豚骨 煮干し 昆布	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ メンマ	中華めん ごま ラード 三温糖	赤みそ 白みそ 醤油 酒 みりん
	焼きギョーザ	餃子			
7 (金)	中華おこわ	豚肉 あさり	生姜 干し椎茸 きくらげ たけのこ 人参 グリンピース	こめ 油 ごま油 三温糖	酒 塩 醤油 みりん
	わかめスープ	鶏ガラ わかめ	玉ねぎ	ごま	醤油 コンソメ 塩 こしょう
	チンゲンサイのあんかけ	豚肉 厚揚げ 削り節 昆布	生姜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ もやし	油 三温糖	醤油 酒 片栗粉 みりん 塩 こしょう
10 (月)	わかめごはん	わかめ		こめ ごま	酒
	さつま汁	鶏肉 豆腐 削り節 昆布	人参 大根 こぼろ 長ねぎ 生姜 こんにゃく	さつまいも 油	酒 白みそ 赤みそ みりん
	ポテトビーフコロッケ			ビーフコロッケ 米サラダ油	
	もやしのサラダ		もやし きゅうり	ごま ごま油 三温糖	酢 醤油
12 (水)	あさりあんかけ丼	豚肉 あさり 削り節 昆布	白菜 人参 干し椎茸 生姜	こめ 油 三温糖	塩 醤油 片栗粉
	みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	豆腐 わかめ 削り節 昆布	長ねぎ		白みそ 赤みそ
	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	小松菜 もやし	油 ごま 三温糖	醤油 酢 こしょう
13 (木)	和風ポロネーゼ	鹿肉 豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく エリンギ	スバグティ 油 三温糖	食塩 赤みそ ケチャップ こしょう
	大根サラダ		大根 きゅうり 人参	ごま ごま油 三温糖	酢 醤油
14 (金)	コーンピラフ	ベーコン	玉ねぎ 人参 十勝マッシュ グリンピース	こめ コーン 油	白ワイン 塩 こしょう
	海藻スープ	鶏ガラ 焼きのり わかめ ぶりのり	玉ねぎ 生姜		醤油 塩 こしょう みりん
	ツナサラダ	ツナ	大根 きゅうり	ごま ごま油 三温糖	酢 醤油
	バレンタインデザート			豆乳チョコプリン	
17 (月)	ごはん			こめ 強化米	
	塩ワンタンスープ	鶏ガラ 豚骨 昆布	人参 玉ねぎ もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく	ワンタン ごま油	酒 醤油 食塩 こしょう
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐	長ねぎ 生姜 にんにく	ごま油 三温糖	豆板醤 赤みそ 醤油 酒 片栗粉
18 (火)	ごはん			こめ 強化米	
	みそ汁(白菜・油揚げ)	油揚げ 削り節 昆布	もやし		白みそ 赤みそ
	鯖のごまマヨ醤油焼き	さわら	生姜	ごま 三温糖	食塩 こしょう マヨネーズ 醤油 小麦粉
	からし和え	ちくわ	小松菜 キャベツ	三温糖	醤油 からし
19 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	白菜と肉ボールのクリーム煮	牛乳 豆乳 肉団子 鶏ガラ チーズ	白菜 人参 十勝マッシュ パセリ	バター 油	こしょう 白ワイン 小麦粉 コンソメ
	いものケチャップ炒め	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参	じゃがいも 油	ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 こしょう
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー ナタデココ	
20 (木)	食べる前には手洗いをしっかりしてくださいね。手羽先は手でつかんで「がぶり」と食べよう！				
	たぬきうどん	あさり 油揚げ 鶏肉 なた 昆布 削り節	人参 こぼろ 切干大根 ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸 こんにゃく	うどん 三温糖	酒 醤油 みりん
	手羽先のクリスピー揚げ	手羽先	にんにく 生姜	ごま油 米サラダ油	醤油 酒 片栗粉 小麦粉 こしょう 塩
21 (金)	カレーライス	豚肉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく	こめ じゃがいも 油 バター	カレー粉 小麦粉 カレールー とりがらスープ 中濃ソース ケチャップ 醤油 塩 赤ワイン
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 もも缶		
25 (火)	ごはん			こめ 強化米	
	みそ汁(キャベツ・えのき)	削り節 昆布	キャベツ えのき茸		白みそ 赤みそ
	さばのつけ焼き	鯖			醤油 酒 みりん
	なめたけ和え		もやし 白菜 人参 なめ茸		醤油
26 (水)	★りくべつふるさと給食★ 鹿カツバーガーは、バーガー用のパンに鹿カツとザワークラフトをはさんで食べよう！				
	鹿カツバーガー	鹿肉	にんにく 生姜	パン 米サラダ油 ごま	食塩 こしょう 赤みそ パン粉 三温糖 小麦粉
	ミネストローネ	ベーコン 大豆 鶏ガラ	人参 玉ねぎ 白菜 にんにく パセリ トマト缶	じゃがいも 油	ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう
ザワークラフト		キャベツ 人参	三温糖	酢 塩 こしょう レモン汁	
27 (木)	あんかけ焼きそば	豚肉 鶏ガラ	白菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ もやし きくらげ	中華めん ごま油	塩 こしょう 三温糖 片栗粉 醤油 みりん オイスターソース 片栗粉 酒
	春巻	ひじき	春巻き	米サラダ油	
28 (金)	五目ごはん	鶏肉 ひじき 油揚げ	人参 こぼろ 干し椎茸 しらたき	こめ 油	醤油 塩 三温糖
	みそ汁(いちも・わかめ)	わかめ 削り節 昆布		じゃがいも	白みそ 赤みそ
	とり天	鶏肉	生姜 にんにく	小麦粉 米サラダ油	酒 醤油 食塩 こしょう 片栗粉
	磯和え	焼きのり	小松菜 もやし		醤油

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。
 ※食材の都合で献立のが変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ・毎日の給食の写実はインターネットに掲載されています。月2回程度更新していますので、ぜひお子様との話題づくりにご利用ください。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	640	802	368
炭水化物(g)	87.5	88.8	55.4
たんぱく質(g)	26.8	33.6	15.2
脂質(g)	20.3	24.7	9.5
塩分(g)	2.6	3.4	1.8