

日(曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の弱さをとく		黄の食品 エネルギーのもと		調味料その他	
<b>きつねもち、油揚げの中にもちを入れ甘じょっぱく煮たものです。うどんにのせてよく噛んで食べてくださいね★</b>									
9 (木)	きつねもちうどん	鶏もも なたと 油揚げ 削り節 昆布		干し椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草 しめじ		うどん もち		醤油 みりん 清酒 食塩 三温糖	
	みかん			みかん					
10 (金)	中華丼	豚肉 えび いか 鶏骨		人参 白菜 玉ねぎ テンゲン菜 干し椎茸 生姜 にんにく		米 油 ごま油		清酒 みりん 食塩 三温糖 片栗粉 醤油	
	中華スープ	豆腐 鶏骨 削り節		きくらげ ほうれん草		コーン 緑豆春雨 ごま油		醤油 清酒 片栗粉 食塩 こしょう	
14 (火)	ごはん					米			
	みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)	高野豆腐 削り節 昆布		玉ねぎ				白みそ 赤みそ	
	さんま竜田揚げ	さんま				米サラダ油			
	千切りキャベツ(パックソース)			キャベツ				ソース	
15 (水)	ミルクパン					ミルクパン			
	イタリアンスープ	ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 パセリ		じゃがいも コーン マカロニ		醤油 食塩 こしょう 白ワイン	
	インパナータ	鶏肉				油		食塩 こしょう 小麦粉 パン粉	
	蒸しやさいサラダ			かぼちゃ 人参		さつまいも ごま		穀物酢 白みそ 三温糖	
16 (木)	塩ラーメン	豚肉 なたと わかめ 豚骨 鶏骨 煮干し 昆布		生姜 にんにく メンマ もやし 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 人参		中華めん ラード		醤油 みりん 清酒 食塩 こしょう	
	蒸しパン(ココア・チョコ)					蒸しパンミック粉 チョコレート		ココア	
<b>小学校・中学校始業式です。冬休み明けも元気に登校してきてくださいね♪みんなの顔を見るのが楽しみです!</b>									
17 (金)	ミートボールカレーライス	ミートボール		玉ねぎ 人参 生姜 にんにく		米 じゃがいも 油 バター		小麦粉 三温糖 クミン コリアンダー カルダモン オールスパイス ターメリック チリパウダー 鶏がらスープ ケチャップ 中濃ソース 醤油 食塩 カレールウ カレー粉 コンソメ 赤ワイン	
	フルーツ白玉			みかん缶 バイン缶 もも缶		白玉			
20 (月)	ごはん					こめ 強化米			
	春雨スープ	ベーコン 鶏骨 昆布 削り節		人参 生姜		緑豆春雨 コーン		醤油 食塩 こしょう 清酒 みりん	
	えび海鮮餃子	エビ海鮮餃子							
	ひき肉のピリ辛炒め	豚肉		生姜 にんにく きくらげ キャベツ もやし		油		豆板醤 清酒 みりん オイスターソース 醤油 食塩	
21 (火)	ごはん					米			
	みそ汁(白菜・油揚げ)	油揚げ 削り節 昆布		白菜				白みそ 赤みそ	
	ザンタレ	鶏肉		生姜 にんにく 長ねぎ		米サラダ油		醤油 穀物酢 小麦粉 片栗粉 三温糖	
	小松菜サラダ	ハム		小松菜 人参		コーン ごま油		穀物酢 醤油 三温糖 からし	
22 (水)	ソフトフランスパン					ソフトフランスパン			
	クリームシチュー	ベーコン チーズ 脱脂粉乳 牛乳 豆乳 鶏骨		人参 玉ねぎ 十勝マッシュ パセリ		じゃがいも バター		白ワイン 食塩 小麦粉 こしょう	
	ポークチャップ	豚肉		玉ねぎ にんにく				こしょう 酒 三温糖 ウスターソース ケチャップ	
	ブロッコリーのごま和え	鶏ささみ		ブロッコリー もやし		ごま		醤油 三温糖 マヨネーズ	
23 (木)	スパゲティミートソース	鶏肉 豚肉 生クリーム		玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶		スパゲティ 油 バター		食塩 ケチャップ ウスターソース 醤油 赤ワイン こしょう コンソメ	
	青のりポテト					じゃがいも 米サラダ油		食塩 こしょう 青のり	
24 (金)	ソースカツ丼	豚肉		キャベツ		こめ 米サラダ油		清酒 食塩 小麦粉 パン粉 こしょう 三温糖 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン からし	
	具沢山みそ汁	ベーコン 削り節 昆布		キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき茸 干し椎茸		じゃがいも		白みそ 赤みそ	
27 (月)	ごはん					こめ 強化米			
	みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	わかめ 削り節 昆布		玉ねぎ				白みそ 赤みそ	
	鶏肉の煮物	鶏肉		れんこん 人参 大根 生姜		じゃがいも 油		清酒 みりん 醤油 三温糖	
	ごぼうサラダ			ごぼう 人参		ごま		赤みそ マヨネーズ	
28 (火)	ごはん					こめ 強化米			
	すまし汁(そうめん・はんぺん)	はんぺん 削り節 昆布		干し椎茸 長ねぎ ほうれん草		素麺		醤油 食塩 清酒	
29 (水)	厚揚げの味噌炒め	厚揚げ 豚肉		人参 メンマ さやいんげん こんにゃく		油 ごま		赤みそ 清酒 三温糖 みりん 醤油	
	コッペパン					コッペパン			
	ポトフ	ウインナー 鶏骨		キャベツ 玉ねぎ 人参 大根		じゃがいも		食塩 醤油 三温糖 白ワイン こしょう	
	豚肉のオニオンジンジャー	豚肉		玉ねぎ 生姜				清酒 みりん 醤油 粒入りマスタード	
コーンサラダ	ハム		人参 きゅうり		コーン 油		穀物酢 醤油 三温糖		
30 (木)	親子うどん	鶏卵 鶏肉 なたと 削り節 昆布		干し椎茸 大根 人参 ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸		うどん		清酒 醤油 三温糖 片栗粉 みりん	
	酢の物	わかめ		きゅうり		緑豆春雨		食塩 穀物酢 三温糖 醤油	
	ハスカップゼリー					ハスカップゼリー			
31 (金)	<b>陸別の味!「秘境めし」です。詳しくはこんだて表(下↓)に記載しているので読んでみてください。</b>								
	秘境めし	鹿肉		生姜 ふき ごぼう 人参		米 油		清酒 食塩 みりん 三温糖 醤油	
	みそ汁(豆腐・なめこ)	豆腐 削り節 昆布		なめこ				白みそ 赤みそ	
かむカムサラダ	するめ		切干大根 もやし きゅうり		ごま油		穀物酢 しょうゆ 三温糖 からし		

※保育所以外、毎日牛乳がつかます。赤の食品です。今月のりくべつ牛乳は24日と31日の2日です。  
 ※食材の都合で献立が変更になる場合がありますのでご了承願います。  
 ・毎日の給食の写真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活用ください。

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	637	794	499
炭水化物(g)	90.5	114.5	61.7
たんぱく質(g)	23.8	29.3	19.4
脂質(g)	20.0	24.3	16.6
塩分(g)	2.37	2.92	2.01

陸別町給食センター 給食だより



**1月31日「秘境めし」** 秘境めしは、浜田旅館の浜田正志さんが考案した、ふきと鹿肉の混ぜご飯の素です。陸別産の鹿肉とふき、十勝産のごぼう、人参を醤油と砂糖、みりん、酒で煮たてているそうです。給食センターで炊きあがったご飯に混ぜて提供します。陸別で作られたものを食べてみんなで陸別の寒い冬のりきりしましょう★

