

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
2 (月)	★ごはん トック入りわかめスープ 豚肉ときのこのオイスターソース炒め	鶏肉 わかめ 鶏ガラ 豚肉	人参 玉ねぎ しめじ 干し椎茸 キャベツ 人参 もやし	米 強化米 北海道産トック ごま油 ごま 三温糖 ごま油	醤油 酒 塩 こしょう 酒 かき油 醤油 中華味
『ひなまつり給食』女の子の健やかな健康と幸せを祈る日本の伝統的な行事の一つです。					
3 (火)	ごはん みそ汁(豆腐・あさり) 鮭のさざれ焼き ★小松菜サラダ ひなあられ	豆腐 あさり 削り節 昆布 さけ ハム	長ねぎ 小松菜	米 強化米 春雨 ごま油 ひなあられ	白みそ 赤みそ 塩 こしょう パン粉 白ワイン マヨネーズ 酢 醤油 三温糖 からし
4 (水)	ソフトフランスパン ポトフ 白身魚のエスカベッシュ ジョア	ウイナー 鶏ガラ 白身魚フライ ジョアマスカット	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく	ソフトフランスパン じゃがいも 米サラダ油 オリーブ油 片栗粉	三温糖 塩 醤油 白ワイン こしょう コンソメ 塩 こしょう 三温糖 酢 醤油
5 (木)	カレーうどん ポテトサラダ	鶏肉 油揚げ 削り節 昆布 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 たもぎ茸 長ねぎ 人参 きゅうり	うどん 小麦粉 バター 油 じゃがいも	酒 カレー粉 小麦粉 醤油 みりん カレールウ 三温糖 塩 こしょう マヨネーズ
りくべつふるさと給食(*▽*)♡かぼちゃペースト、ベーコン、おあずけプリン、りくべつ牛乳が陸別産です！陸別の食材に感謝して食べよう♪					
6 (金)	ウイナーライス パンプキンポタージュ ごまドレッシングサラダ 陸別おあずけプリン	ウイナー ベーコン 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 鶏ガラ ハム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 陸別かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり	米 油 ごま 油 陸別おあずけ	トマトピューレ 白ワイン 塩 ケチャップ こしょう 塩 こしょう 小麦粉 白ワイン 酢 塩 こしょう
9 (月)	★わかめごはん みそ汁(いも・玉ねぎ) ★から揚げ くきわかめのきんぴら	わかめ 削り節 だし昆布 鶏肉 豚肉 荳わかめ	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 ごぼう しらたき	米 ごま じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 ごま ごま油	酒 白みそ 赤みそ 醤油 酒 みりん 醤油 みりん 酒 三温糖
10 (火)	ごはん いわしのつみれ汁 ほっけの塩焼き 磯和え	いわしつみ 削り節 昆布 ほっけ 焼きのり	大根 人参 ごぼう 干し椎茸 れんこん 長ねぎ 生姜 小松菜 もやし	米 強化米 三温糖	醤油 酒 みりん 食塩 醤油
11 (水)	黒糖パン イタリアンスープ ★ガーリックチキン ★コールスロー	ベーコン 鶏ガラ 鶏もも	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも コーン マカロニ 油 コーン	醤油 塩 こしょう 白ワイン みりん 酒 醤油 塩 こしょう 塩 酢 マヨネーズ こしょう からし 三温糖
●元気に陸別から巣立ってほしいという願いを込めて、卒業すだちゼリーにしました●					
12 (木)	★味噌ラーメン えだまめサラダ ★卒業すだちゼリー	豚肉 鶏ガラ 豚骨 煮干し 昆布 ハム ひじき	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 塩メンマ 小松菜 長ねぎ もやし 枝豆 人参	中華めん ごま 油 ごま油 ごま 卒業すだちゼリー	赤みそ 白みそ 三温糖 醤油 酒 みりん 醤油 塩 三温糖
13 (金)	肉ひじき丼 味噌けんちん汁 しょうが和え	豚肉 厚揚げ ひじき 削り節 昆布 鶏肉 豆腐 削り節 昆布 ちくわ	生姜 にんにく 人参 人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 小松菜 もやし 生姜	米 油 ごま油 油	醤油 みりん 三温糖 酒 酒 白みそ 赤みそ 酒 みりん 醤油
16 (月)	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉のかりん揚げ 切干大根の煮物	豆腐 削り節 だし昆布 豚肉 油揚げ さつま揚げ ひじき 昆布 削り節	長ねぎ 生姜 切干大根 人参 つきこんにゃく	米 強化米 ごま 油	白みそ 赤みそ 醤油 三温糖 片栗粉 醤油 清酒 三温糖 みりん
17 (火)	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 炒り豆腐 白菜のゆかり和え	削り節 昆布 わかめ 豚肉 鶏肉 豆腐 削り節 昆布 系かつお	大根 人参 ごぼう 干し椎茸 白菜 もやし	米 強化米 油	白みそ 赤みそ 酒 醤油 三温糖 塩 醤油 ゆかり
18 (水)	ガーリックトースト 麦入り野菜スープ ふきとベーコンのソテー	鶏肉 鶏ガラ ベーコン	にんにく パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 陸別産ふき にんにく	パン マーガリン オリーブ油 大麦 コーン オリーブ油	醤油 塩 こしょう 白ワイン 塩 こしょう
19 (木)	こまつなクリームスパゲティ かぼちゃ挽肉フライ	ベーコン 牛乳 豆乳 国産かぼちゃ挽肉フライ	小松菜 玉ねぎ しめじ	スパゲッティ 油 バター 生クリーム	食塩 コンソメ コンソメ こしょう 白ワイン
23 (月)	ごはん みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) 筑前煮 ひじきのサラダ	荒野豆腐 削り節 昆布 鶏肉 なた ひじき	玉ねぎ ごぼう 人参 干し椎茸 れんこん さやいんげん こんにゃく もやし きゅうり 人参	米 強化米 油 ごま油	白みそ 赤みそ 醤油 みりん 三温糖 醤油 酢 こしょう 三温糖
24 (火)	ごはん すまし汁(きのこ) さば味噌 ごま和え	油揚げ 削り節 さば	干し椎茸 しめじ えのき茸 生姜 小松菜 白菜	米 強化米 ごま	醤油 みりん 塩 酒 白みそ 三温糖 醤油 三温糖

※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6日(金)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。

陸別町給食センター 給食だより

	小学校	中学校	保育所
エネルギー(Kcal)	635	793	420
炭水化物(g)	87.5	86.8	58.9
たんぱく質(g)	24.6	30.1	16.2
脂質(g)	20.7	25.2	13.3
塩分(g)	2.6	3.3	2

～陸別中学校3年生リクエスト給食実施します☆3年生へメッセージ～ 中学3年生の卒業を祝い、リクエスト給食を実施します！陸別の給食を同級生13名と先生方が一緒に食べることは最後になると思います。残りの中学校生活を大切に過ごしてほしいです。高校は給食がある学校、お弁当の学校と様々ですが、きっと今よりも自分の好きな物を購買やコンビニ等で買う頻度が高くなると思います。何をどれだけ誰と食べるか自分で選ばなければなりません。みなさんは自分の健康は自分で管理できる大人になってほしいと思います。何をどのくらい食べれば良いのかな？そう考えた時はぜひ給食を思い出してほしいです。1年間ではありますが給食を通してみなさんとかかわることができて嬉しかったです。キラキラした楽しい高校生活を過ごしてくださいね！！

三浦 諭



<リクエスト給食結果発表!!>★印がリクエストメニューとなっています。

- ごはん部門：1位 白飯4票 2位 わかめごはん3票 3位 牛丼2票
- めん部門：1位 ラーメン4票 2位 味噌ラーメン3票 3位 スパゲティやうどん(各1票)
- おかず部門：1位 唐揚げ(ざんぎ)、ガーリックチキン、ざんたれ 各投票数2票
- やさい部門：1位 コールスロー、小松菜サラダ 各投票数2票 3位 おひたしや磯和え 投票数各1票
- デザート部門：1位 ゼリー7票 2位 ケーキ4票 3位 フルーツヨーグルト2票