

# 4月

# 給食こんだて表

陸別給食センター

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
9 (木)	スパゲティミートソース	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく ホールトマト	スパゲティ 油	塩 ケチャップ ウスターソース 醤油 コンソメ 赤ワイン こしょう
	えだまめサラダ	ハム ひじき	もやし 枝豆 人参	ごま油 ごま	醤油 三温糖 食塩 酢
10 (金)	鶏ミックス丼	鶏肉 厚揚げ	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン	米 強化米 油 ごま	醤油 酒 片栗粉 小麦粉 三温糖 みりん
	みそ汁(キャベツ・えのき)	削り節 昆布	キャベツ えのき		白みそ 赤みそ
	酢の物(きゅうり・わかめ)	わかめ	きゅうり	緑豆春雨	塩 酢 三温糖 醤油
13 (月)	ごはん			米 強化米	
	みそ汁(豆腐・ねぎ)	豆腐 削り節 昆布 わかめ	長ねぎ		白みそ 赤みそ
	ふきと豚肉のみそきんぴら	豚肉 油揚げ	ふき 人参 たけのこ	油 ごま	みりん 酒 三温糖 醤油 赤みそ
	白菜の梅おかか和え	糸かつお	白菜 きゅうり		塩 みりん 醤油 三温糖 練り梅
14 (火)	ごはん			こめ 強化米	
	トックスープ	鶏肉 鶏ガラ	玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜	北海道産トック ごま油 ごま	醤油 清 塩 こしょう コンソメ
	豆腐のオイスターソース煮	とうふ 牛肉 鶏ガラ	玉ねぎ 人参 長ねぎ ビーマン 生姜 にんにく 竹の子	油	酒 みりん 三温糖 片栗粉 醤油 食塩 こしょう
<b>チキンのマーマレード焼きは、生の肉にセンターで手作りしたマーマレードソースを絡めて焼き上げます。</b>					
15 (水)	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参		コンソメ 塩 こしょう
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	にんにく	オリーブ油	マーマレード 醤油 塩 こしょう
	ごぼうサラダ		ごぼう 人参	コーン ごま	赤みそ マヨネーズ
<b>給食センターでは、鶏や豚の骨、昆布等からだしを丁寧にとっています。素材のうまみを生かした本物の味を伝えられるように取り組んでいます。</b>					
16 (木)	醤油ラーメン	豚肉 なたと 豚骨 鶏ガラ 昆布 煮干し	生姜 にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 人参	中華めん ラード	みりん 酒 醤油 塩 こしょう
	春巻		野菜春巻(ひじき入り)	米サラダ油	
	オレンジ		オレンジ		
<b>★陸別ふるさと給食★北海道の郷土料理『ジンギスカン』を、陸別産鹿肉で作ります。給食センター手作りのジンギスカンのタレで味付けをします☆</b>					
17 (金)	ごはん			米 強化米	
	みそ汁(いも・たまねぎ)	削り節 昆布	玉ねぎ	じゃがいも	白みそ 赤みそ
	鹿ジンギスカン	鹿肉	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ りんご	油	みりん 醤油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖
	陸別おあずけプリン			陸別おあずけプリン	
20 (月)	ごはん			米 強化米	
	みそ汁(大根・わかめ)	削り節 昆布 わかめ	大根		白みそ 赤みそ
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ 削り節 昆布	玉ねぎ 人参 グリンピース 白滝	じゃがいも 油	醤油 みりん 三温糖 酒
	ねぎかつお	糸かつお 削り節 昆布 焼きのり	長ねぎ	三温糖 ごま	清酒 しょうゆ 三温糖 赤みそ 白みそ みりん
21 (火)	ごはん			米 強化米	
	みそ汁(なめこ・豆腐)	豆腐 削り節 昆布	長ねぎ なめこ		白みそ 赤みそ
	豚の照り焼き	豚肉		ごま	清酒 みりん 三温糖 片栗粉 醤油
	ひじきの煮物	さつま揚げ 油揚げ 大豆 ひじき 削り節	人参	油	醤油 酒 三温糖 みりん
22 (水)	かぼちゃパン			かぼちゃパン	
	やさいスープ	ベーコン	白菜 玉ねぎ 十徳マッシュ		コンソメ 塩 こしょう
	白身魚フライ(タルタルソース)	白身魚フライ		タルタルソース	
	いものケチャップ炒め	豚肉	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
<b>臨時休業により、3月3日に提供できなかった『ひなあられ』を、小・中学校で本日提供します。(保育所は3月3日に提供済) 食べる前には手洗いうがいをしましょうね！</b>					
23 (木)	あさりうどん	あさり 油揚げ 削り節 昆布	人参 切干大根 白菜 干し椎茸	うどん	酒 みりん 塩 醤油
	小松菜とささみのごま和え	鶏ささみ	小松菜	白ごま	醤油 三温糖
	ひなあられ(小・中のみ)			ひなあられ	
<b>カレーは、6種類のスパイスでブラウンルゥを手作りしています。調理員さんが愛情込めて作ってくれています。</b>					
24 (金)	チキンカレーライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく	米 強化米 じゃがいも 油 バター	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 鶏とりがらスープ ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 カレールゥ カレー粉 小麦粉 三温糖 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	ナタデココ	
27 (月)	ごはん			米 強化米	
	中華スープ	豆腐 鶏ガラ 削り節	たもぎ茸 ほうれん草	コーン ごま油	醤油 酒 片栗粉 塩 こしょう
	八宝菜	豚肉 かまぼこ イカ 鶏ガラ	白菜 人参 きくらげ 生姜 にんにく	油	酒 塩 醤油 三温糖 片栗粉
28 (火)	ごはん			米 強化米	
	ずまし汁(そうめん)	削り節 昆布	干し椎茸 長ねぎ ほうれん草	素麺	醤油 塩 酒
	鮭のみそマヨ焼き	鮭	パセリ		白ワイン 塩 こしょう 白みそ マヨネーズ
	磯和え	刻みのり	小松菜 もやし		醤油
30 (木)	ゆかりごはん			米 強化米 ごま	酒 ゆかり
	味噌おでん	ちくわ さつま揚げ がんもどき 昆布 削り節	人参 大根 ふき	こんにゃく	醤油 酒 白みそ 赤みそ みりん 三温糖
	きのこの和えもの	ハム	えのき茸 ふなしめじ もやし きゅうり	ごま油 ごま	醤油 酢 三温糖

※保育所以外、毎日牛乳が付きまます。赤の食品です。今月のりくべつ牛乳は17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ください。  
 ・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)	619	766	421
炭水化物(g)	87.2	110.7	59.5
たんぱく質(g)	25.0	30.6	17.2
脂質(g)	18.9	22.3	12.7
塩分(g)	2.4	2.9	1.7

陸別町給食センター 給食だより

検索