

# 給食こんだて表 2月

陸別町給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
1 (月)	ごはん		米 強化米		
	さばの香味揚げ	さば	小麦粉 じゃがいもでん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ
	さんびらごぼう		油 ごま	ごぼう 人参	清酒 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ
	豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 油揚げ 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ
<b>2月2日は節分です。給食だよりの節分の説明をご覧ください。</b>					
2 (火)	ごはん		米 強化米		
	みそおでん	鶏ひき肉 豚ひき肉 焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ 結び昆布 厚削り 昆布	こんにゃく	人参 大根 ふき	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 赤みそ 砂糖
	梅かつお和え	かつお節		もやし 小松菜	梅びしお こいくちしょうゆ
	のり佃煮	のり佃煮			
	黒糖大豆	黒糖大豆			
3 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	うま子キン	鶏もも肉		にんにく	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん こしょう レモン汁 マヨネーズ
	枝豆サラダ	ハム 干しひじき	ごま油 ごま	もやし 枝豆 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩 砂糖
4 (木)	ポトフ	ウィンナー 鶏骨	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	食塩 こいくちしょうゆ 白ワイン こしょう 鶏ガラ スープ
	みそラーメン	豚肩肉 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華麺 ごま 油	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 人参 メンマ ほうれん草 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖 白みそ 赤みそ
	あべかわいも	きな粉	さつまいも 油		食塩 砂糖
	<b>あべかわいもとは、素揚げしたさつまいもに黄ひ粉をまぶした料理です。</b>				
5 (金)	カレーピラフ	ウィンナー	米 強化米 油 有塩バター	玉ねぎ 人参 青ピーマン	カレー粉 コンソメ こしょう
	ごまドレッシングサラダ	ハム	ごま ごま油	キャベツ きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ マヨネーズ
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも コーン	人参 玉ねぎ	コンソメ 食塩 こしょう
<b>ねぎかつおは手作りふりかけです。ごはんにかけて食べましょう。</b>					
8 (月)	ごはん		米 強化米		
	肉じゃが	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	ねぎかつお	かつお節 焼きのり 厚削り 昆布	ごま	長ねぎ	白みそ 赤みそ 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	キャベツと厚揚げのみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		キャベツ	白みそ 赤みそ
9 (火)	ごはん		米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	油 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	砂糖 鶏ガラスープ 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ 豆板醤 丸鶏からスープ
	小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	油 ごま	小松菜 もやし	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
じゃがいものみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布 煮干し	じゃがいも			白みそ 赤みそ
<b>少し早めのバレンタイン給食です。浜田旅館様より、寄付していただいたケーキです！！感謝していただきます。</b>					
10 (水)	ガーリックトースト		食パン マーガリン オリーブ油	にんにく	パセリ
	ハートのコロック		ミートコロック		
	坦々スープ	豚ひき肉 鶏卵 鶏骨	油 春雨	人参 もやし たら	丸鶏ガラスープ 坦々スープの素
	お楽しみケーキ				ケーキ
12 (金)	ゆかりごはん		米		ゆかりご飯の素
	鶏の唐揚げ	鶏もも肉	じゃがいもでん粉 薄力粉 油	にんにく しょうが	食塩 こしょう 清酒 こいくちしょうゆ
	チョレギサラダ	カットわかめ 焼きのり	ごま油	キャベツ 人参 にんにく	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢 丸鶏ガラスープ
かぼちゃ団子汁	厚削り 昆布	かぼちゃ団子 油	干しいたけ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ	
15 (月)	ごはん		米 強化米		
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肩肉 生揚げ	油 こんにゃく	人参 さやいんげん	白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	ふきの油炒め	さつま揚げ 昆布 厚削り	油	ふき 人参 干しいたけ	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん
大根のみそ汁	油揚げ 煮干し 昆布		大根	白みそ 赤みそ	
16 (火)	ごはん		米 強化米		
	たらザンギ	たらザンギ	油		
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
豚汁	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも こんにゃく 油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ	
17 (水)	メロンパン		メロンパン		
	ジョア	ジョア			
	ニョッキ入りシチュー	豚もも肉 牛乳	北あかりニョッキ 油 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ 人参	清酒 脱脂粉乳 食塩 こしょう コンソメ 白ワイン 鶏ガラスープ
	フロッキーナムル		ごま油 ごま	ブロッコリー	丸鶏からスープ 食塩 こしょう
黄桃			黄桃		
18 (木)	ミートソースパゲティ	豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油	人参 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご マッシュルーム	ケチャップ トマト缶 ウスターソース 砂糖 こしょう パセリ
	ジュリアンスープ	豚ベーコン 鶏骨		人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	お楽しみケーキ				ケーキ
<b>浜田旅館様より、寄付していただいたお楽しみケーキ第2弾！！どんなケーキか、わくわくしますね！！</b>					
<b>新メニューのとりまぶし。ひつまぶしになぞってつけたメニュー名です。甘辛く味付けした鶏肉とごはん、錦糸玉子、焼きのりをまぶして食べます。</b>					
19 (金)	とりまぶし	鶏もも肉 錦糸卵 焼きのり	米 強化米 油		こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	ごぼうサラダ		コーン	ごぼう 人参	マヨネーズ
	塩ワタンスープ	豚肩肉 鶏骨 豚骨	ワタンの皮 油	人参 小松菜 長ねぎ	清酒 食塩 こしょう 丸鶏からスープ
22 (月)	ごはん		米 強化米		
	ほっけフライ	ほっけフライ	油		こいくちしょうゆ
	豚ニラ	豚肩肉	ごま油 油	にんにく しょうが たら 玉ねぎ 人参	オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		白菜	白みそ 赤みそ	
24 (水)	ごはん		米 強化米		
	トンテキ	豚肩ロース		にんにく	食塩 こしょう 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ ウスターソース ケチャップ
	春雨サラダ	ハム	春雨 ごま油 ごま	もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし 砂糖
わかめスープ	カットわかめ 鶏骨		長ねぎ	丸鶏からスープ こいくちしょうゆ こしょう	
25 (木)	五目うどん	鶏もも肉 油揚げ なたと 厚削り 昆布	うどん	小松菜 人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩
	ごまポテト		じゃがいも 油 ごま		食塩 砂糖
26 (金)	スパイシーカレー	鶏もも肉 大豆	米 強化米 油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆	トマト缶 食塩 こしょう カレー粉 カレー粉 クミン コリアンダー ターメリック オールスパイス チリパウダー カルダモン ケチャップ ウスターソース コンソメ こいくちしょうゆ 白ワイン 鶏ガラ スープ
	果物ゼリー和え			みかん パイン 黄桃	ゼリー

※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、2月5日（金）です。

※食材の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

・毎月の給食の写実は、インターネットに記載しております。  
月2回程度更新しておりますので、ぜひお子様との話題づくりにご活用下さい。

一食あたりの平均摂取量	小学校	中学校	保育所
エネルギー (Kcal)	670	805	405
炭水化物 (g)	91.5	112.1	61.6
たんぱく質 (g)	25.7	30.6	14.4
脂質 (g)	20.8	24.4	10.1
塩分 (g)	2.4	3.0	1.7