

# 1月 給食こんだて表

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
7 (木)	焼きそば	豚ばら肉	中華麺 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン	焼きそばソース
	みかん			みかん	
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 ごま ごま油	長ねぎ きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
8 (金)	いなり寿司	いなりの皮	米 ごま		すし酢 食紅
	鶏つくね	鶏ひき肉 鶏卵 高野豆腐	パン粉	玉ねぎ しょうが	砂糖 食塩 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	即席漬け			きゅうり キャベツ しょうが	食塩
	すまし汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ 干しいたけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
12 (火)	ごはん		米 強化米		
	高野豆腐と野菜の塩炒め	高野豆腐	油	小松菜 もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ	鶏がらスープ 丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こしょう
	おひたし	かつお節		白菜 小松菜	こいくちしょうゆ
	大根のみそ汁	生揚げ 煮干し 昆布		大根	白みそ 赤みそ
13 (水)	コッペパン		コッペパン		
	千キンカツ	鶏むね肉	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 ウスターソース
	かぼちゃサラダ	ハム チーズ		西洋かぼちゃ	マヨネーズ
	マカロニスーフ	ベーコン	じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ぶどう酒 鶏骨
14 (木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なたと 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華麺 ラード	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 人参	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	揚げギョーザ	ギョーザ	油		
<b>給食センターで保管している備蓄食のビーフカレーを提供します。</b>					
15 (金)	ビーフカレー	牛肉	米 小麦粉	人参 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 食塩 カレー粉 ウスターソース 香辛料 パナナ
	フルーツポンチ		白玉	みかん パイン 黄桃	サイダー
18 (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
	五目豆	大豆 鶏もも肉	こんにゃく 油	人参 干しいたけ	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵 厚削り 昆布	じゃがいもでん粉	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
19 (火)	ごはん		米 強化米		
	八宝菜	豚肩肉 うすら卵	じゃがいもでん粉	人参 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 干しいたけ しょうが	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒 鶏がらスープ 丸鶏がらスープ
	ひじきのサラダ	干しひじき ハム	ごま油	キャベツ 人参	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	春雨スープ	鶏もも肉 鶏骨	春雨	長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
20 (水)	食パン		食パン		
	オレンジジュース			みかんジュース	
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳	オリーブ油 小麦粉 有塩バター	白菜 人参 マッシュルーム	パセリ 白ワイン 鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく パセリ	食塩 こしょう コンソメ
	サイコロサラダ	ハム	ごま油	人参 枝豆 コーン	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 からし
21 (木)	肉みそバゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏骨	スバゲティ 油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	砂糖 こいくちしょうゆ ハチみそ テンメンジャン トウバンジャン 清酒 赤みそ
	ベーコンスープ	ベーコン 鶏骨		キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	スライスパン			パン	
22 (金)	親子丼	鶏卵 鶏もも肉 高野豆腐 昆布 厚削り	米 強化米	玉ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	キャベツのなめたけ和え			キャベツ	なめたけ
	けんちん汁	豚もも肉 木綿豆腐 昆布 厚削り	こんにゃく	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
<b>25日から一週間、「全国学校給食週間」です。今週は、北海道の郷土料理や陸別の特産品を使ったメニューを入れました。給食を食べながらどんな食材が使われているのか注目しながら食べて下さい。</b>					
25 (月)	ごはん		米 強化米		
	秋鮭フライ	秋鮭フライ	油		こいくちしょうゆ
	れんこんのきんぴら	干しひじき 焼き竹輪	油	れんこん 人参	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	じゃがいものみそ汁	煮干し 昆布	じゃがいも	玉ねぎ	白みそ 赤みそ
<b>道産水産物学校給食提供推進により無償で頂いた秋鮭フライです。</b>					
<b>古代米といわれる「黒米」を白米に混ぜこみ炊いたごはんを提供します。黒米は炊く前の見た目はその名の通り黒紫色をしています。炊き上げると赤紫色に代わります。このことから昔は赤飯に黒米が使われていたようです。</b>					
26 (火)	黒米ごはん		米 黒米 強化米		
	うま辛野菜いため	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン もやし	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ トウバンジャン コチュジャン
	鹿肉のしぐれ煮	鹿肉		ふぎ しょうが	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒
	三平汁	鮭 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも こんにゃく	人参 大根 長ねぎ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
<b>北海道の郷土料理であり、お馴染みのザンギです。ザンギの発祥の地と言われるのは釧路で、肉に下味をしっかりとつけ衣を混ぜ込み、揚げた料理がザンギです。</b>					
27 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	ザンギ	鶏もも肉	小麦粉 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
	コールスローサラダ		油	キャベツ 人参 コーン	穀物酢 食塩 こしょう
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも 有塩バター	人参 玉ねぎ セロリ にんにく	トマト缶 ケチャップ 赤ワイン コンソメ こしょう
<b>陸別町の「落葉きのこ」と「ほりほり」を使います。落葉きのこは、カラマツの木の地面に自生しているきのこです。この2種類のきのこは道の駅で買うことが出来ます。ご家庭でも食べてみてください。</b>					
28 (木)	陸別きのこうどん	鶏もも肉 油揚げ なたと 昆布 厚削り	うどん	落葉きのこ ほりほり たけのこ ふぎ 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも 油		食塩
<b>浜田旅館さんの「よーいごはんシリーズ」鹿肉とみきの混ぜごはんです。給食仕様で鹿肉を増して作ります！お楽しみに～。</b>					
29 (金)	ふきと鹿肉の混ぜご飯		米 強化米		よーいごはんの具
	切干大根のごま和え	油揚げ	ごま	切干大根 もやし 人参	砂糖 こいくちしょうゆ
	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

※保育所以外、毎日牛乳がつきます。赤の食品です。  
今月のりくべつ牛乳は、22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)	683	822	413
炭水化物 (g)	91.0	111.5	60.6
たんぱく質 (g)	28.4	33.9	16.6
脂質 (g)	21.4	25.1	10.6
塩分 (g)	2.8	3.5	2.0