

# 給食こんだて表 3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		精白米 強化米			
	磯辺つくね	鶏ひき肉 青のり	パン粉	玉ねぎ しょうが	食塩 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖	
	おひたし	かつお節		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ	
	高野豆腐とわかめのみそ汁	高野豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ	
2 (火)	<b>鹿カツはのお肉は、薄くスライスした鹿肉を一つ一つ手作業で重ね、成形したものです。そうすることで鹿肉の固さを抑え、揚げても食べやすくなっています。</b>					
	鹿カツバーガー	鹿肉	コッペパン 小麦粉 パン粉 ごま	にんにく しょうが	食塩 こしょう 砂糖 赤みそ	
	フレンチサラダ		油	キャベツ きゅうり	穀物酢 食塩 こしょう からし	
	クラムチャウダー	あさり ほたて干し貝柱 ベーコン 牛乳	じゃがいも 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ	コンソメ こしょう	
3 (水)	<b>3月3日は、ひなまつりです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」とも言われます。ひなまつりの行事食である、ちらし寿司と桜もちを提供します。</b>					
	ちらし寿司	錦糸卵 鶏むね肉 油揚げ 焼きのり	精白米 油 ごま	人参 干しいたけ たけのこ さやえんどう	穀物酢 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖 食塩	
	肉しゅうまい	肉しゅうまい				
	すまし汁	木綿豆腐 昆布 厚削り		長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒	
	桜もち				桜もち	
4 (木)	鶏ミックス丼	鶏もも肉 生揚げ 厚削り 昆布	精白米 強化米 じゃがいもでん粉 小麦粉 油	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん	
	もずくサラダ	もずく		もやし 人参	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢	
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 ごま ごま油	長ねぎ 乾燥きくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう	
5 (金)	<b>リクエスト給食を提供します。網掛けのメニューがリクエスト給食です。お楽しみに♪</b>					
	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	
	春巻	春巻	油			
8 (月)	ごはん		精白米 強化米			
	ずき焼き風煮	豚肩肉 焼き豆腐	じゃがいも しらたき 油	人参 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩	
	中華コーンスープ	厚削り 鶏骨	ごま油 じゃがいもでん粉	コーン たもぎだけ 小松菜	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ 食塩 こしょう	
9 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	ザンタレ	鶏もも肉	小麦粉 じゃがいもでん粉 油	しょうが にんにく 長ねぎ	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢	
	サイコロサラダ	ハム	ごま油	人参 きゅうり コーン	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢 からし	
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 煮干し 昆布		大根	白みそ 赤みそ	
10 (水)	揚げパン・きな粉	きな粉	コッペパン 油		砂糖 食塩	
	貝だくさんスープ	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ こしょう	
	フルーツポンチ		白玉	みかん缶 バイン缶 黄桃缶	サイダー	
11 (木)	親子うどん	鶏もも肉 鶏卵 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	人参 小松菜 長ねぎ たもぎだけ 干しいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩 本みりん	
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも	コーン	マヨネーズ 食塩 こしょう 砂糖	
12 (金)	ビビンバ	豚ひき肉 鶏ひき肉	精白米 油 ごま油 ごま	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松菜 もやし	清酒 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん トウバンジャン 食塩 穀物酢	
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	ごま じゃがいもでん粉	長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう	
15 (月)	ごはん		精白米 強化米			
	ホイコーロー	豚もも肉	油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	白みそ 清酒 こいくちしょうゆ テンメシジャン 砂糖	
	ナムル	ハム	ごま油 いらごま	もやし 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布 煮干し	じゃがいも		白みそ 赤みそ	
16 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	さばみそ	さば		しょうが	清酒 砂糖 白みそ 本みりん	
	からし和え	焼き竹輪		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ からし	
	白玉汁	鶏もも肉 厚削り 昆布	白玉	大根 ごぼう 人参 干しいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩	
17 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン			
	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ ピーマン にんにく	砂糖 鶏がらスープ 赤ワイン コンソメ ケチャップ トマト缶 こしょう	
	カラフルサラダ		オリーブ油	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	食塩 こしょう 砂糖 レモン汁	
	チンゲン菜のスープ	ベーコン 昆布 厚削り 鶏骨	春雨	チンゲン菜 コーン	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒	
18 (木)	長崎ちゃんぽん	豚肩肉 蒸しかまぼこ 牛乳 厚削り 昆布 鶏骨 豚骨	中華麺 油	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう	
	棒々鶏サラダ	鶏ささみ	ごま ごま油	きゅうり もやし しょうが	こいくちしょうゆ ラー油 穀物酢 砂糖	
19 (金)	ポークカレー	豚肩肉 ゆで大豆	精白米 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 クチャップ のスターソース コンソメ こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ	
	果物ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 黄桃缶		
22 (月)	ごはん		精白米 強化米			
	肉豆腐	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	しらたき 油	干しいたけ 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖	
	ごま和え		ごま	小松菜 もやし 人参	こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん	
	若竹みそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布		水煮たけのこ 長ねぎ	白みそ 赤みそ	
23 (火)	スタミナ丼	豚肩肉	精白米 油 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 たら	鶏がらスープ オイスターソース 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こしょう	
	即席漬け			きゅうり キャベツ しょうが	食塩	
	大根スープ	鶏むね肉 厚削り 昆布		大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう	
24 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
	たらフライ	たらフライ	油		こいくちしょうゆ	
	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ	人参 きゅうり	食塩 こしょう エッグケア	
	白菜と肉団子のスープ	肉団子 鶏骨		白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう	

※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、3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。  
 ※2月19日(金)の塩ワタンスープに「もやし」を追加しました。給食だよりに追記をお願いいたします。

・毎月の給食の写真は、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)	649	777	385
炭水化物 (g)	86.7	105.8	57.7
たんぱく質 (g)	26.3	31.3	14.8
脂質 (g)	20.5	23.8	9.6
塩分 (g)	2.7	3.3	1.8