

給食こんだて表

4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	
8 (木)	天かすと青のりのおにぎり	青のり	精白米 強化米 天かす			
	揚げギョーザ	ギョーザ	油			
	きんぴらごぼう		油 ごま	ごぼう 人参	砂糖 清酒 本みりん 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	キャベツ 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ	
9 (金)	中華ちらし	豚肩肉 こういか	精白米 油 ごま油 じゃがいもでん粉	もやし 白菜 玉ねぎ 人参 水煮たけのこ 青ピーマン にんにく	砂糖 オイスターソース こいくちしょうゆ 食塩 清酒	
	黄桃			黄桃缶		
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	いりごま	長ねぎ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう	
12 (月)	ごはん		精白米 強化米			
	鱈の西京焼き	鱈			食塩 こしょう 砂糖 白みそ 食塩 こしょう 本みりん 清酒	
	ふきの油炒め	さつま揚げ 昆布 厚削り	油	水煮ふき 人参 干しいだけ	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん	
	すまし汁	厚削り 昆布	そうめん 焼きふ	長ねぎ 干しいだけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ	
13 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	鹿ジンギスカン	鹿肉	油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ りんご	砂糖 こいくちしょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
	酢の物	カットわかめ	春雨	きゅうり	砂糖 穀物酢 こいくちしょうゆ	
14 (水)	じゃがいものみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ	
	食パン		食パン			
	マカロニミートソース煮	豚ひき肉 鶏ひき肉	スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン にんにく	トマト缶 ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	
	キャベツとベーコンのスープ	豚ベーコン		キャベツ 人参	コンソメ 食塩 こしょう	
15 (木)	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム	
	かしわうどん	鶏もも肉 なたと 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	人参 小松菜 長ねぎ 干しいだけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん	
16 (金)	のり塩ポテト	青のり	じゃがいも 油		食塩	
	五目ごはん	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ	精白米 油	ごぼう 人参	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん	
	きゅうりのピリっとづけ			きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 唐辛子	
19 (月)	みぞけんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油	人参 大根 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ	
	ごはん		精白米 強化米			
	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく 水煮たけのこ キャベツ 人参 青ピーマン もやし	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん	
20 (火)	芋団子汁	厚削り 昆布	芋団子	たもぎたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ	白みそ 赤みそ	
	ごはん		精白米 強化米			
	たらと野菜の千切りソース	たら	油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 青ピーマン ぶなしめじ にんにく	砂糖 本みりん 穀物酢 ケチャップ トウバンジャン 食塩	
	枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	ごま油 ごま	もやし 枝豆 人参	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 食塩	
21 (水)	春雨スープ	鶏もも肉 鶏骨	春雨	白菜 人参 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ こしょう	
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			
	豚肉のコロッケ		コロッケ 油		ウスターソース	
	シーザーサラダ	豚ベーコン 粉チーズ		キャベツ コーン にんにく	食塩 エッグケア こしょう レモン汁	
22 (木)	ミネストローネ	豚ウィンナーソーセージ	有塩バター 油	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ 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	
	塩ラーメン	豚肩肉 なたと 茎わかめ 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華麺	にんにく しょうが メンマ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう	
	ごまドレッシングサラダ	豚ロースハム	ごま 油	キャベツ きゅうり	穀物酢 食塩 こしょう マヨネーズ こいくちしょうゆ	
23 (金)	清見オレンジ			清見オレンジ		
	タレカツ	豚肩肉	精白米 強化米 小麦粉 パン粉		砂糖 食塩 こしょう こいくちしょうゆ 本みりん 清酒	
	かぶの即席漬け			きゅうり かぶ しょうが	食塩	
26 (月)	具だくさんみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも	もやし 人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ	
	ごはん		精白米 強化米			
	鶏と野菜の甘酢炒め	鶏もも肉	じゃがいも じゃがいもでん粉 油	れんこん 人参 なす 玉ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく	清酒 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 りんご酢 黒酢 本みりん	
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布		キャベツ		
27 (火)	きのごと玉子のスープ	鶏卵 鶏骨	ごま	ぶなしめじ	丸鶏がらスープ こしょう	
	ごはん		精白米 強化米			
	八宝菜	豚肩肉 こういか うすら卵	じゃがいもでん粉 油	人参 白菜 玉ねぎ 水煮たけのこ チンゲン菜 干しいだけ 長ねぎ しょうが にんにく	こいくちしょうゆ こしょう 清酒 鶏がらスープ	
	もやしとちくわのごま酢和え	焼き竹輪	ごま	もやし 人参	砂糖 食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ	
28 (水)	大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ	
	給食センターで備蓄している缶詰パン（フレーン味）を小中学校のみ提供します。					
	ミルクパン（保育所）		ミルクパン			
	缶詰パン（小中学校）		缶詰パン			
	千キンのレモンマスタード	鶏もも肉			はちみつ レモン汁 食塩 こしょう マスタード こいくちしょうゆ	
	ジャーマンポテト	豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく	食塩 こしょう パセリ	
30 (金)	トックスープ	鶏もも肉 鶏骨	トック ごま油 ごま	玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ 食塩 こしょう	
	千キンカレー	鶏もも肉 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 ケチャップ ウスターソース コンソメ こいくちしょうゆ 赤ワイン 鶏がらスープ	
	果物ゼリー和え			みかん缶 バイン缶 黄桃缶	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、4月16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)	651	782	388
炭水化物 (g)	93.5	114.5	63.0
たんぱく質 (g)	25.6	30.4	14.2
脂質 (g)	18.9	22.0	8.5
塩分 (g)	2.8	3.4	1.9