

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	
11 (火)	ごはん		精白米 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	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒	
	いぞ和え	焼きのり		白菜 小松菜	こいくちしょうゆ	
	もやしのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		もやし	白みそ 赤みそ	
12 (水)	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 干しえび 青のり	小麦粉	キャベツ	かつお昆布だし 揚げ玉 お好み焼きソース エッグケア	
	かぼちゃと鶏肉の炒め物	鶏むね肉	小麦粉 オリーブ油	西洋かぼちゃ にんにく	食塩 こしょう	
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨	いりごま 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	
13 (木)	焼きうどん	豚肩ロース 焼き竹輪 かつお節	うどん 油	人参 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ	青のり 清酒 本みりん こいくちしょうゆ めんつゆ	
	オニオンスープ	豚ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ 人参 エリンギ	コンソメ こしょう	
14 (金)	スパイシーピラフ	豚ウィンナーソーセージ	精白米 強化米 オリーブ油 有塩バター	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム	カレー粉 コンソメ 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	白みそ 砂糖 こいくちしょうゆ ラー油 穀物酢	
	ワンタンスープ	豚肩肉 豚骨	ワンタンの皮 油	人参 長ねぎ 小松菜	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん こしょう	
17 (月)	ごはん		精白米 強化米			
	肉みそおでん	鶏ひき肉 豚ひき肉 焼き竹輪 さつま揚げ 生揚げ 昆布 厚削り	油 こんにゃく	人参 大根 水煮ふき	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖	
	梅かつお和え	かつお節		もやし 小松菜	梅びしお	
	ひじきばっば				ひじきばっば	
18 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	八宝菜	豚肩肉 蒸しかまぼこ	油 じゃがいもでん粉	白菜 人参 チンゲン菜 乾燥きくらげ 水煮だけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく	清酒 こいくちしょうゆ 砂糖	
	春雨サラダ	豚ポークハム	春雨 ごま油 いりごま	もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 からし 砂糖	
	中華スープ	鶏ささみ肉 絹ごし豆腐 鶏卵 鶏骨		人参 小松菜	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう	
19 (水)	ミルクパン		ミルクパン			
	豆腐ハンバーグ	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 干しひじき	油 パン粉	枝豆 玉ねぎ しょうが	砂糖 食塩 こしょう 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒	
	大根ツナサラダ	まぐろ水煮	すりごま	大根	エッグケア 砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢	
	ポトフ	豚ウィンナーソーセージ 鶏骨	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ 白ワイン こしょう	
20 (木)	トマトスープスパゲティ	豚ベーコン 生クリーム 鶏骨 豚骨	スパゲティ オリーブ油	人参 セロリ キャベツ 玉ねぎ 水煮マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマト缶 ウスターソース 丸鶏がらスープ コンソメ 赤ワイン 砂糖	
	ヨーグルト	元気ヨーグルト				
21 (金)	炒めナムル丼	豚肩肉	精白米 強化米 油 ごま油	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 人参 青ピーマン	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がらスープ	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	こいくちしょうゆ	
	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	
24 (月)	ごはん		精白米 強化米			
	鶏肉と根菜の炒り煮	鶏もも肉 焼きちくわ 厚削り 昆布	油 里いも こんにゃく	れんこん 人参 ごぼう いんげん	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖	
	白玉汁	豚肩肉 厚削り 昆布	白玉	小松菜 大根 人参 干ししいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩	
25 (火)	ごはん		精白米 強化米			
	ほっけのもみじ焼き	ほっけ	いりごま	人参	清酒 食塩 エッグケア	
	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 砂糖	
	大根のみそ汁	厚削り 昆布		大根 ぶなしめじ	白みそ 赤みそ	
26 (水)	ジョア	ジョアプレーン				
	食パン		食パン			
	チキンカツ	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	
	小松菜とベーコンのサラダ	豚ベーコン	油 いりごま	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう 砂糖	
	チャウダー	豚肩肉 牛乳	じゃがいも 小麦粉 有塩バター オリーブ油	人参 玉ねぎ パセリ	コンソメ こしょう	
27 (木)	年に1度の鹿みそラーメンの登場です。鹿のひき肉と、スライス肉の両方を加えることで、鹿肉のうま味を存分に味わえると思います！お楽しみに♪					
	鹿みそラーメン	豚ひき肉 鹿肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華めん すりごま ごま油 ラード	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん トウバン	ジャン 白みそ 赤みそ 砂糖
	コンソメポテト		じゃがいも 油		コンソメ こしょう	
28 (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 カレーウ ケール粉 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	
	杏仁豆腐			みかん缶詰 黄桃缶詰	ホワイトゼリー	
31 (月)	ごはん		精白米 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	
	れんこんのきんぴら	干しひじき さつま揚げ	ごま油 いりごま	れんこん 人参	砂糖 清酒 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	

※保育所以外、毎日牛乳がつけます。赤の食品です。
 今月のりくべつ牛乳は、1月21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。

・毎日の給食の写真是、インターネットに記載してあります。
 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)	681	807	389
炭水化物 (g)	88.3	107.8	55.8
たんぱく質 (g)	30.9	35.4	16.6
脂質 (g)	21.1	24.3	9.9
塩分 (g)	3.1	3.7	1.8