

3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
1 (火)	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 テンメンジャン 砂糖
	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	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	大根のみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
2 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	鶏つくね	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵	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 清酒 砂糖
	さっぱり漬け	カットわかめ	オリーブ油	大根 きゅうり 人参	砂糖 果実酢 こいくちしょうゆ からし
	野菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう
3 (木)	ちらし寿司	錦糸卵 鶏もも肉 油揚げ 焼きのり	精白米 油 いりごま	人参 干しいたけ 絹さや	食塩 本みりん 穀物酢 食塩 こいくちしょうゆ 清酒
	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
	すまし汁	厚削り 昆布	そうめん 焼きふ	長ねぎ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
4 (金)	たぬきうどん	鶏もも肉 なた 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	揚げ玉 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	ベイクドポテト	青のり	じゃがいも 有塩バター		食塩
7 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肩肉 生揚げ	こんにゃく 油	人参 さやいんげん	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 白みそ 砂糖
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ かぶ	
	かぼちゃ団子汁	鶏もも肉 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
8 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	たいせいようさば		しょうが	清酒 砂糖 白みそ 本みりん
	おひたし	花かつお		白菜 小松菜	こいくちしょうゆ
	根菜汁	焼き竹輪 昆布 厚削り	ごま油	大根 ごぼう 人参 長ねぎ 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
9 (水)	ツナサンドウィッチ	まぐろ水煮	コッペパン	きゅうり	エッグケア こしょう
	鶏肉のはちみつしょうゆ焼き	鶏もも肉	はちみつ		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ポトフ	豚ウィンナー 鶏骨	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	こいくちしょうゆ 白ワイン こしょう コンソメ
10 (木)	みぞラーメン	豚肩肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華麺 すりごま ラード	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 キャベツ	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	揚げギョーザ	ギョーザ	油		
11 (金)	ポークカレー	豚肩肉 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 カレールウ 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 香辛料 鶏がらスープ
	フルーツポンチ		白玉	みかん缶詰 黄桃缶詰 バイン缶詰	サイダー
14 (月)	セルフ唐揚げ弁当	焼きのり 花かつお 昆布佃煮 鶏もも肉	精白米 じゃがいもでん粉 小麦粉 油 ごま油	しょうが にんにく	こいくちしょうゆ 清酒 こしょう
	れんごんのきんぴら	干しひじき 焼き竹輪	油	れんごん 人参	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	もやしのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		もやし	白みそ 赤みそ
15 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	たらのホイル焼き	すけとうだら	有塩バター コーン	玉ねぎ 水煮マッシュルーム	食塩 こしょう エッグケア 白みそ
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	じゃがいものみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
16 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	コロッケ		コロッケ 油		ウスターソース
	サイコロサラダ	豚ロースハム	ごま油 コーン	人参 きゅうり	砂糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 からし
	サンラータン	豚もも肉 木綿豆腐 鶏卵 鶏骨	じゃがいもでん粉	きくらげ 水煮たけのこ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油 丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こしょう
17 (木)	ジャージャー麺	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	中華麺 いりごま ごま油	人参 水煮たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく	こいくちしょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 清酒 鶏がらスープ 砂糖 白みそ 丸鶏がらスープ
	ワンタンスープ	鶏ささみ 鶏骨 豚骨	ワンタンの皮 油	玉ねぎ 小松菜	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
18 (金)	三色丼	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 強化米 油	さやいんげん	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	大根のピリっとづけ			大根 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 唐辛子
	具だくさんみぞ汁	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも	人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
22 (火)	中華丼	豚肩肉 うずら卵	精白米 油 ごま油 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 水煮たけのこ 乾燥きくらげ 干しいたけ	清酒 オイスターソース こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 砂糖
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	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
	白玉デザート	小豆	白玉		砂糖
23 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	みぞクリームシチュー	鶏もも肉 牛乳 生クリーム	オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター	人参 ほうれん草 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	白みそ 食塩 こしょう 白ワイン コンソメ
	フロッコリーのマヨ和え	鶏ささみ		フロッコリー	エッグケア
	スライスパン			バイン	
24 (木)	ナポリタン	豚ウィンナー チーズ	パスタ オリーブ油	玉ねぎ 青ピーマン にんにく	コンソメ ケチャップ
	コールスローサラダ		油 コーン	キャベツ 人参	穀物酢 食塩 こしょう エッグケア 砂糖
	白菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 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4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4日(金)はりくべつ牛乳の提供日でしたが、業者の都合により2月25日(金)に変更しました。

・毎日の給食の写真は、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作りにご活用下さい。

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)	685	826	410
炭水化物 (g)	87.2	106.7	58.0
たんぱく質 (g)	29.7	35.2	16.9
脂質 (g)	22.5	26.9	11.1
塩分 (g)	3.0	4.0	2.2