

# 4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
8 (金)	焼肉丼	豚肩肉	精白米 油 いりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がらスープ
	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
11 (月)	ゆかりごはん		精白米		ゆかり
	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	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 砂糖
	おひたし	花かつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	白菜のみそ汁	厚削り 昆布	焼きふ	白菜	白みそ 赤みそ
12 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	鯖の味噌焼	さわら			白みそ こいくちしょうゆ 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 干しいたけ	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	すまし汁	厚削り 昆布	そうめん	長ねぎ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
13 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	チキンのマーマレード焼き	鶏もも肉	オリーブ油	にんにく	マーマレード こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ひじきのサラダ	干しひじき	ごま油	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢 こしょう
	坦々スープ	豚ひき肉 鶏卵 豚骨	油 春雨	人参 もやし たら	坦々スープ 丸鶏スープ
14 (木)	きつねうどん	豚肩肉 油揚げ 厚削り 昆布 なた	うどん	小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 清酒
	スパイシーポテト		じゃがいも 油		食塩 こしょう カレー粉 チリパウダー ナツメグ
15 (金)	たけのこごはん	厚削り 昆布 鶏もも肉 油揚げ	精白米	水蒸たけのこ 人参	清酒 食塩 本みりん こいくちしょうゆ 砂糖
	ささみフライ	ささみフライ	油		ウスターソース
	ダイススープ	昆布 厚削り		かぶ 人参 玉ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ こしょう
18 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	油 じゃがいもでん粉	長ねぎ しょうが にんにく 水蒸たけのこ 枝豆	白みそ トウモロコシソース テンメツソース 清酒 八丁みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ 砂糖
	きのこの中華和え	豚ロースハム	ごま油 いりごま	えのきたけ ぶなしめじ もやし きゅうり	こいくちしょうゆ 砂糖 穀物酢
	キャベツのみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		キャベツ	白みそ 赤みそ
19 (火)	オムライス	鶏もも肉 丸型オムライスシート	精白米 オリーブ油 有塩バター	玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく	ケチャップ コンソメ こしょう
	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
	パンナコッタ	牛乳 生クリーム ゼラチン			グラニュー糖 いちごジャム
	<b>新1年生の給食開始日に合わせた、入学・進級お祝いデザートです。新メニューの手作りパンナコッタ、お楽しみに♪</b>				
20 (水)	ホットドッグ	ウィンナー	コッパン		ケチャップ
	ベーコンポテト	豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく	コンソメ こしょう
	野菜のスープ	鶏骨		白菜 玉ねぎ 水蒸マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう
21 (木)	塩ラーメン	豚肩肉 なた カットわかめ 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	ハム	すりごま 油	キャベツ きゅうり	穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ エッグケア こしょう
22 (金)	チキンカレー	鶏もも肉 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 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
	果物ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰	
25 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみりん焼き	ほっけ			清酒 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ
	からし和え	焼き竹輪		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ 砂糖 からし
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール 鶏骨 豚骨		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
26 (火)	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 水蒸たけのこ 人参 青ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	じゃがいものみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
	味付けのり	味付け海苔			
27 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	ポテトクリームシチュー	豚ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉 油 有塩バター	玉ねぎ 水蒸マッシュルーム 枝豆 人参	白ワイン コンソメ こしょう 鶏がらスープ
	フロッコリーのホットサラダ	粉チーズ	オリーブ油	フロッコリー にんにく	食塩 こしょう
	清見オレンジ			オレンジ	
28 (木)	ミートソーススパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン りんご にんにく	トマト缶 ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン 食塩 こしょう
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏骨		人参 キャベツ	パセリ 白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう

※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、4月15日（金）です。  
 ※3月7日の陸別小中学校の臨時休業に伴い、3月8日と18日の献立の使用食材を一部変更しました。（8日：「おひたし」にキャベツ・人参追加、「根菜汁」に生揚げ追加）  
 （18日：「臭だくさん汁」につきこんにゃく追加）  
 ※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。

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)	631	758	372
炭水化物 (g)	85.2	104.6	57.0
たんぱく質 (g)	24.9	29.8	13.7
脂質 (g)	19.8	23.0	8.9
塩分 (g)	2.5	3.2	1.7

・毎日の給食の写実は、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づくりにご活用下さい。