

2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 (水)	コッペパン		コッペパン		
	マカロニグラタン	豚ベーコン 牛乳 チーズ	マカロニ オリーブ油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ	コンソメ こしょう
	白菜と肉団子のスープ	ミートボール 豚骨 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
	いちごジャム				いちごジャム
2 (木)	きつねうどん	豚肩肉 油揚げ 厚削り 昆布	うどん	小松菜 人参 長ねぎ 白菜	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪 あおのり	小麦粉 油		
3 (金)	牛丼	和牛もも	精白米 しらたき 油	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 こいくちしょうゆ 清酒
	即席漬け	塩昆布		人参 キャベツ	食塩
	じゃがいものみぞ汁	カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
	黒糖福豆 (保育所はひとくちゼリー)				黒糖福豆 ゼリー
6 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	さばの竜田揚げねぎソース	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	砂糖 清酒 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
	五目豆	ゆで大豆 鶏もも肉	こんにゃく 油	人参 干しいたけ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	たもぎたけのみぞ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		たもぎたけ	白みそ 赤みそ
7 (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 青ピーマン	清酒 こいくちしょうゆ テンメソジャン 白みそ 砂糖
	切干大根のごま和え	油揚げ	すりごま	切干大根 もやし 人参	こいくちしょうゆ 砂糖
	トックスーフ	鶏もも肉 鶏骨	トック ごま油 いらごま	玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 コンソメ 食塩 こしょう
8 (水)	たまごサンドイッチ	鶏卵	コッペパン		食塩 こしょう エッグケア
	ガーリックチキン	鶏もも肉	有塩バター	にんにく	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ミネストローネ	豚ベーコン	じゃがいも 有塩バター	人参 玉ねぎ キャベツ	トマトホール缶 ケチャップ コンソメ 赤ワイン こしょう
9 (木)	塩ラーメン	豚肩肉 なたと 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華めん	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	すりごま 油	キャベツ きゅうり	穀物酢 食塩 こしょう 砂糖 エッグケア
10 (金)	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	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも コーン	きゅうり	エッグケア 食塩 こしょう 砂糖
	わかめのみぞ汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布			白みそ 赤みそ
13 (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	砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	からし和え	焼き竹輪		もやし 白菜	こいくちしょうゆ からし 砂糖
	小松菜のみぞ汁	厚削り 昆布	じゃがいも	小松菜	白みそ 赤みそ
14 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ハート型ハンバーグ	ハート型ハンバーグ			
	わかめサラダ	カットわかめ	春雨 油 いらごま	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖
15 (水)	鹿カツバーガー	鹿肉	コッペパン 小麦粉 パン粉 すりごま	にんにく しょうが	食塩 こしょう 白みそ 砂糖
	フレンチサラダ		油	キャベツ きゅうり 人参	穀物酢 食塩 からし こしょう
	白菜とベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 人参	コンソメ こしょう
16 (木)	ミートソースパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ 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 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 赤ワイン 食塩 こしょう
	グリーンサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり	食塩 こしょう 砂糖 レモン果汁
	ジャーマンスーフ	豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも	干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
17 (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 赤ワイン 鶏がらスープ
	果物ゼリー和え			みかん缶詰 黄桃缶詰 バイン缶詰	マスカットゼリー
20 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみぞ焼き	ほっけ			白みそ 赤みそ 清酒 本みりん 砂糖
	せんべい汁	鶏もも肉 昆布 厚削り	南部せんべい	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ	清酒 本みりん 食塩 こいくちしょうゆ
21 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	いり鶏	鶏もも肉 なたと 高野豆腐	こんにゃく 油	しょうが 人参 さやいんげん 水蒸だけのこ	こいくちしょうゆ 本みりん 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	りんご酢 こいくちしょうゆ からし 砂糖
22 (水)	食パン		食パン		
	ポテトクリームシチュー	鶏もも肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 有塩バター	玉ねぎ 水蒸マッシュルーム	白ワイン コンソメ こしょう 鶏がらスープ
	ツナサラダ	まぐろ水煮	いらごま ごま油	キャベツ 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ 砂糖
	スライスパン			パン	
24 (金)	ガーリックライス		精白米 有塩バター	にんにく	白ワイン こいくちしょうゆ パセリ
	サイコロステーキ	和牛もも肉	オリーブ油	玉ねぎ にんにく	食塩 こしょう 穀物酢 こいくちしょうゆ 白ワイン 砂糖
	フロッコリーのレモン和え		オリーブ油	フロッコリー	レモン果汁 こしょう 食塩
	ダイススープ	昆布 厚削り		大根 人参 玉ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ こしょう
27 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ひき肉ごまじゃが	豚ひき肉	じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 枝豆	砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	なめたけ和え			小松菜 もやし なめたけ	こいくちしょうゆ
28 (火)	玉ねぎのみぞ汁	カットわかめ 厚削り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
28 (火)	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく 水蒸だけのこ 人参 青ピーマン もやし キャベツ	砂糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	ねぎごまスープ	豚ひき肉 鶏骨	油 春雨 いらごま ごま油	長ねぎ 乾燥さくらげ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏ガラスープ 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、2月3日、17日、20日です。
 ※保育所のひよこ・りす組は水曜日はパンの代わりに白飯を提供します。
 ※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。

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)	622	761	368
炭水化物 (g)	81.4	102.3	54.1
たんぱく質 (g)	25.1	30.2	14.1
脂質 (g)	20.5	24.3	9.6
塩分 (g)	2.5	3.2	1.7