

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 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	鶏つくね	鶏ひき肉 鶏卵	パン粉	玉ねぎ しょうが	食塩 鶏がらスープ 砂糖 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	コールスローサラダ		油 コーン	キャベツ 人参	エッグケア 穀物酢 食塩 こしょう 砂糖
	チンゲン菜のスープ	豚ベーコン 昆布 厚削り 鶏骨	春雨	チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
2 (木)	焼きそば	豚もも肉 青のり 花かつお	中華麺 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン	焼きそばソース
	サンラータン	豚肩肉 木綿豆腐 鶏骨 豚骨	じゃがいもでん粉	乾燥きくらげ 人参 水煮たけのこ	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油 丸鶏ガラ スープ 清酒 こしょう
3 (金)	ちらし寿司	錦糸卵 鶏むね肉 油揚げ	精白米 油 いりごま	人参 干しいたけ しょうが 絹さや 水煮レンコン	穀物酢 砂糖 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	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	木綿豆腐 昆布 厚削り		長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
6 (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	砂糖 白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	磯和え	焼きのり		小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	じゃがいものみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
7 (火)	わかめごはん		精白米 いりごま		清酒 わかめごはんの素
	さばの生姜しょうゆ焼き	さば		しょうが	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
	野菜のごま和えサラダ		いりごま ごま油	キャベツ 小松菜 人参	こいくちしょうゆ
	大根のみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
8 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	ビーフン炒め	豚ひき肉	ビーフン 油 ごま油	玉ねぎ 人参 にら 水煮たけのこ にんにく しょうが	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 砂糖
	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	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖 からし
	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
9 (木)	しょうゆラーメン	豚肩肉 なたと 昆布 煮干し 鶏骨 豚骨	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 人参	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	ザンタレ	鶏もも肉	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 砂糖 穀物酢
	フルーツポンチ		白玉	みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰	炭酸飲料類(サイダー)
10 (金)	ビビンバチャーハン	和牛もも 鶏卵	精白米 油 ごま油	白菜キムチ 人参 長ねぎ しょうが にんにく	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖 丸鶏ガラスープ
	肉しょうまい	ジャンボ肉しょうまい			
	もずくスープ	沖縄もずく 鶏骨		乾燥きくらげ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
13 (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	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮たけのこ 枝豆	トウバンジャン 清酒 ハジみそ 白みそ 砂糖 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	にんじんしりしり	まぐろ水煮	ごま油	人参	本みりん こいくちしょうゆ
	中華コーンスープ	焼きふ 厚削り 鶏骨	ごま油 じゃがいもでん粉 コーン	たもぎたけ ほうれん草	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏ガラスープ こしょう
14 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	たらフライ	たら	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 こいくちしょうゆ
	五目きんぴら	さつま揚げ	つきこんにゃく ごま油	人参 ごぼう たけのこ れんこん	こいくちしょうゆ 砂糖 清酒
	玉ねぎと玉子のみそ汁	鶏卵 厚削り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
15 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 青ピーマン にんにく	トマト缶 鳥がらスープ 赤ワイン 砂糖 こしょう コンソメ
	小松菜とベーコンのサラダ	豚ベーコン	油	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 砂糖 こしょう
アルファベットスープ	豚ウィンナーソーセージ 鶏骨	マカロニ オリーブ油 コーン	玉ねぎ 人参	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 白ワイン	
16 (木)	肉みそスパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏骨	スパゲティ 油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ ハジみそ テンメンジャン トウバンジャン 清酒 砂糖
	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 こしょう
17 (金)	千キンカレー	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 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
	ナタデココヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶詰 ナタデココ	
20 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 木綿豆腐	じゃがいも しらたき 油	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参	砂糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	しょうゆ汁	鶏もも肉 生揚げ 厚削り 昆布		大根 人参 長ねぎ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
22 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	豚のみそ焼き	豚肩ロース			清酒 本みりん 白みそ 砂糖
	切干大根の炒り煮	さつま揚げ 干しひじき	油	切干大根 人参	こいくちしょうゆ 砂糖 清酒 本みりん
	春雨スープ	鶏もも肉 鶏骨 厚削り 昆布	春雨	白菜 人参 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
23 (木)	かしわうどん	鶏もも肉 なたと 油揚げ 厚削り 昆布	うどん(ゆで)	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 砂糖
	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
24 (金)	炒めナムル丼	豚肩肉	精白米 強化米 油 ごま油 いりごま	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 人参 青ピーマン 水煮たけのこ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 丸鶏ガラスープ
	ワンタンスープ	豚肩肉 鶏骨 豚骨	ワンタンの皮 油	人参 長ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 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回程度更新してありますので、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)	644	793	382
炭水化物 (g)	84.1	108.5	56.1
たんぱく質 (g)	27.1	32.5	15.4
脂質 (g)	20.7	23.7	9.7
塩分 (g)	2.8	3.5	1.9