

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
10 (月)	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	こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 清酒
	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	焼きひ	白菜	白みそ 赤みそ
11 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	豚キムチ	豚肩肉	油 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし いら 白菜キムチ 人参 白菜 ぶなしめじ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 上 白糖 本みりん
	中華スープ	鶏ささみ肉 絹ごし豆腐 鶏骨	ごま油	人参 ほうれん草 乾燥きくらげ	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こ しょう
12 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	ホワイトシチュー	鶏もも肉 牛乳 生クリーム チーズ	じゃがいも 油 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	鶏がらスープ こしょう コンソメ
	お揚げカリカリサラダ	油揚げ	オリーブ油 コーン	キャベツ きゅうり	めんつゆ
	清見オレンジ			清見オレンジ	
13 (木)	きつねうどん	豚肩肉 厚削り 昆布 油揚げ なると	うどん	小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 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
14 (金)	切干大根の混ぜごはん	豚ひき肉 鶏ひき肉	精白米 強化米 油	玉ねぎ 人参 切干大根 枝豆 にんにく	上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	ピリ辛春雨サラダ	豚ロースハム	春雨 ごま油 いらごま	きゅうり もやし	こいくちしょうゆ コチュジャン 穀物酢 上 白糖 からし
	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
17 (月)	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 水煮たけのこ 人参 青 ピーマン もやし 玉ねぎ キャベツ	清酒 こいくちしょうゆ 上白糖 丸鶏がら スープ
	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				味付けのり
18 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのみりん焼き	ほっけ			清酒 本みりん こいくちしょうゆ 上白糖
	ふきの油炒め	さつま揚げ	油	水煮ふき 人参 干しいたけ	上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん
	みそけんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ
19 (水)	黒糖パン		黒糖パン		
	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	食塩 こしょう 鶏がらスープ 上白糖 本み りん こいくちしょうゆ 清酒
	フロッコリーのソテー		オリーブ油	フロッコリー 赤ピーマン	コンソメ こしょう
	ジャーマンスープ	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 こしょう
20 (木)	みそラーメン	豚ひき肉 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	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本 みりん 上白糖
	揚げギョーザ	ギョーザ	油		
	お祝いいちごゼリー				お祝いいちごゼリー
21 (金)	焼肉丼	豚肩肉	精白米 油 いらごま ごま油	にんにく 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 丸鶏がら スープ 砂糖 コチュジャン
	即席漬け		ごま油	きゅうり 大根	穀物酢 こいくちしょうゆ
	わかめスープ	カットわかめ 鶏骨 豚骨	いらごま 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
24 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	さばの竜田揚げ	たいせいようさば	小麦粉 じゃがいもでん粉 油		清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	からし和え	焼き竹輪		小松菜 白菜	上白糖 こいくちしょうゆ からし(粉)
	もやしのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		もやし	白みそ 赤みそ
25 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	八宝菜	豚肩肉 蒸しかまぼこ 鶏骨	油 じゃがいもでん粉 ごま油	白菜 人参 乾燥きくらげ 水煮たけのこ しょうが にんにく 小松菜 玉ねぎ	上白糖 清酒 丸鶏がらスープ 鶏がらスープ こいくちしょうゆ
	きのこの中華和え	豚ロースハム	ごま油 いらごま	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 穀物酢 上白糖
	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
26 (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	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ママレ ードジャム
	ひじきのサラダ	干しひじき	ごま油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 上白糖 穀物酢 こしょう
	坦々スープ	豚ひき肉 鶏卵 鶏骨	油 春雨	人参 もやし いら	ごまスープの素
	チーズ	チェダーチーズ			
27 (木)	ミートソーススパゲティ	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	トマトホール缶 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	豚ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こ しょう
28 (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	トマトホール缶 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
	果物ヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰	

※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14日(金)、28日(金)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)	651	801	382
炭水化物 (g)	85.7	108.3	57.7
たんぱく質 (g)	26.9	32.7	14.8
脂質 (g)	20.8	24.5	9.2
塩分 (g)	2.8	3.6	1.8