

12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 (金)	しょうが焼きごはん	豚肩ロース	精白米 強化米 ごま油	しょうが	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	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
	しめじのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		ぶなしめじ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
4 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	さばのゆうあん焼き	たいせいようさば			こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	キャベツのマヨ炒め	豚ひき肉	エッグケア 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	オイスターソース 清酒 こいくちしょうゆ こしょう
	とりごぼう汁	鶏むね肉 厚削り 昆布		ごぼう 大根 長ねぎ	こいくちしょうゆ 食塩
5 (火)	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	つきこんにゃく 油 砂糖	人参 さやいんげん	白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	からし和え	焼きちくわ	砂糖	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも	玉ねぎ	白みそ 赤みそ
6 (水)	照り焼きハンバーガー	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏卵 牛乳	ごまパン 油 パン粉 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 長ねぎ レタス しょうが	食塩 ナツメグ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	ミネストローネ	ポークウィンナー	じゃがいも マカロニ 油 有塩バター	人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	ケチャップ コンソメ 赤ワイン こしょう
	プロセスチーズ	プロセスチーズ			
7 (木)	塩ラーメン	豚肩肉 なんと カットわかめ 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	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
	大学芋		さつまいも 油 砂糖 黒いりごま		こいくちしょうゆ 本みりん
	もずくサラダ	沖縄もずく	ごま油 砂糖 いりごま	もやし 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
8 (金)	チキンカレー	鶏もも肉 水煮大豆	精白米 強化米 米粒麦 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
	みかん			温州みかん	
11 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ひき肉ごまじゃが	豚ひき肉 水煮大豆 厚削り 昆布	じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 枝豆	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	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
	大根のすまし汁	厚削り 昆布	焼きふ	大根 人参 小松菜	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
12 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	たらこの竜田揚げ	まだら	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
	おひたし	花がとお		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
13 (水)	豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも こんにゃく ごま油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ
	食パン		食パン		
	パンフキンシチュー	鶏むね肉 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム 脱脂粉乳	油 小麦粉 有塩バター	西洋かぼちゃ 玉ねぎ 人参	パセリ(乾) コンソメ こしょう 白ワイン 鶏がらスープ
	小松菜とベーコンのサラダ	豚ベーコン	油 砂糖 いりごま	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
14 (木)	いちごジャム				いちごジャム
	つけナポリタン	豚ベーコン ポークウィンナー 生クリーム 鶏骨 豚骨	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	人参 セロリ チンゲン菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム にんにく トマト缶	ケチャップ ウスターソース 丸鶏がらスープ コンソメ 赤ワイン
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも エッグケア 砂糖	コーン	食塩 こしょう
15 (金)	ガパオライス	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 目玉焼き風まるオムレツ	精白米 強化米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 すりごま じゃがいもでん粉	人参 玉ねぎ 青ピーマン エリンギ にんにく しょうが	食塩 バジル(粉) こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ オイスターソース ナンブラー こしょう トウバンジャン(保育所抜き)
	春雨スープ	鶏むね肉 鶏骨 厚削り 昆布	春雨	しいたけ もやし チンゲン菜	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう レモン果汁
	ジョアフレーン	ジョアフレーン			
18 (月)	チキンライス	鶏むね肉	精白米 強化米 オリーブ油 有塩バター 砂糖	玉ねぎ 人参 水煮マッシュルーム 枝豆	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう
	フライドチキン	鶏もも肉 牛乳	小麦粉 油		オールスパイス(粉) 食塩 こしょう
	カラフルソテー		オリーブ油	フロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン	コンソメ 食塩 こしょう
	コンソメスープ	鶏骨	マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ	パセリ(乾) コンソメ 食塩 こしょう
	クリスマスケーキ (ひよこ・りす組はクリスマスゼリー)				クリスマスケーキ クリスマスゼリー
19 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけのごましょうゆ焼き	ほっけ	いりごま		こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	切干大根の炒り煮	油揚げ さつま揚げ 干しひじき 厚削り 昆布	油 砂糖	切干大根 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	渦潮汁	豚肩肉 カットわかめ なんと 昆布 厚削り	じゃがいも	玉ねぎ 人参	清酒 白みそ 赤みそ
20 (水)	ツナサンド	まぐろ水煮	コッペパン エッグケア	キャベツ 玉ねぎ	食塩 こしょう
	鶏肉とじゃがいものガーリック炒め	鶏むね肉	じゃがいも オリーブ油	さやいんげん にんにく	食塩 コンソメ こしょう パセリ(乾)
	冬至しるこ	あずき	砂糖	かぼちゃ団子	食塩
21 (木)	けんちんうどん	豚肩肉 油揚げ 昆布 厚削り	うどん つきこんにゃく 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪 あおのり	小麦粉 油		
	牛乳プリン	牛乳 セラチン	砂糖	みかん缶詰	
22 (金)	さつまいもときのこのごはん	油揚げ 鶏むね肉 干しひじき 厚削り 昆布	精白米 強化米 さつまいも 油	えのきたけ ぶなしめじ 人参	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	肉団子	肉団子			
	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉	人参 小松菜	こいくちしょうゆ 食塩

※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、12月8日(金)です。
 ※21日(木)の牛乳プリンは、『陸別町農畜産物加工研修センター』さんより提供されます。
 ※6日、13日の『プロセスチーズ』は、『陸別町農業協同組合』さんより提供されます。
 13日『パンフキンシチュー』には、プロセスチーズを使用して提供いたします。
 ※保育所のひよこ・りす組は、水曜日のパンの代わりに白飯を提供しています。
 ※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。
 ・毎日の給食の写真是、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)	587	751	339
炭水化物 (g)	80.2	106.5	50.6
たんぱく質 (g)	26.3	32.8	14.5
脂質 (g)	20.1	24.1	9.2
塩分 (g)	2.1	2.8	1.3