

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 (木)	焼きそば	豚肩肉	蒸し中華めん 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 鶏卵 厚削り 鶏骨	じゃがいもでん粉	乾燥さくらげ 水煮たけのこ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 ラー油 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
	ミックスベリーヨーグルト	ヨーグルト(ヨーグルト・いちご・ラズベリー・ブルーベリー・レモン果汁)			
2 (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 砂糖	玉ねぎ 人参 切干大根 枝豆 にんにく	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	肉団子	肉団子			
	節分汁	豚肩肉 ゆで大豆 昆布 煮干し	ごま油	大根 人参 長ねぎ 干しいたけ	白みそ 赤みそ
5 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ	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
	おかかもやし	花がつか		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	厚揚げのみそ汁	生揚げ カットわかめ 厚削り 昆布		玉ねぎ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
6 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ホイコーロー	豚肩肉	油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン キャベツ	清酒 こいくちしょうゆ 白みそ オイスターソース テンメンジャン
	パンサンスー	豚ロースハム	春雨 砂糖 ごま油 すりごま	人参 キャベツ	こいくちしょうゆ 食塩 穀物酢 からし(粉)(保育所抜き)
	水餃子スープ	水餃子 めかぶわかめ 鶏骨		人参 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 清酒 食塩 こしょう
7 (水)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	ニョッキ入りシチュー	鶏むね肉 牛乳 脱脂粉乳	北あかりニョッキ オリーブ油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参	清酒 白ワイン パセリ(乾) 食塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ
	大豆サラダ	鶏ささみ ゆで大豆 プロセスチーズ	オリーブ油 砂糖	キャベツ ほうれん草	食塩 穀物酢
8 (木)	関西風きつねうどん	蒸しかまぼこ 油揚げ 厚削り 昆布	うどん てまりふ 砂糖	ぶなしめじ 小松菜 人参 長ねぎ	うすくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
	といて	鶏むね肉	小麦粉 じゃがいもでん粉 油	しょうが	清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	スライスパン			パン缶詰	
9 (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 ナンプラー こしょう
	クイッティオスープ	豚肩肉 鶏骨 厚削り 昆布	クイッティオ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 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
13 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	フルコギ	豚肩肉	油 ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし いら ぶなしめじ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 丸鶏がらスープ こしょう トウバンジャン(保育所抜き)
	わかめサラダ	カットわかめ 茎わかめ	油 砂糖 いらごま	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油	干しいたけ 長ねぎ しょうが	清酒 丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
14 (水)	食パン		食パン		
	ハート型ハンバーグ	ハート型ハンバーグ			
	ウインナーと野菜のソテー	ポークウインナー	オリーブ油 有塩バター	キャベツ ほうれん草 コーン	食塩 こしょう コンソメ
	洋ふスープ	豚ベーコン 鶏骨	オリーブ油 焼きふ	玉ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
15 (木)	チョコクリーム		チョコクリーム		
	長崎ちゃんぽん	豚肩肉 蒸しかまぼこ 牛乳 豚骨 鶏骨 厚削り 昆布	中華めん 油	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう 丸鶏がらスープ
16 (金)	あべかわいも	きな粉	さつまいも 油 砂糖		食塩
	ほたてフライカレー	豚肩肉 ゆで大豆 ほたてフライ	精白米 強化米 米粒麦 オリーブ油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 油	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 人参 枝豆	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 トマトピューレ
	フルーツポンチ		白玉(保育所抜き)	みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰	炭酸飲料類(サイダー)
19 (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 しらす 油 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	フロッコリーのマヨ和え	鶏ささみ	エッグクア	フロッコリー	
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 カットわかめ めかぶわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
20 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	さばの利休焼き	たいせいようさば	砂糖 いらごま		清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
	れんごんの洋風きんぴら	豚肩肉 厚削り 昆布	オリーブ油 砂糖	水煮れんこん 人参 青ピーマン	清酒 本みりん こいくちしょうゆ カレー粉
21 (水)	えのきのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		えのきだけ 大根	白みそ 赤みそ
	卵サンドイッチ	炒り卵	コッペパン エッグクア		食塩 こしょう
	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
	白菜のチャウダー	豚ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	オリーブ油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	白菜 人参 玉ねぎ	コンソメ パセリ(乾) こしょう
22 (木)	豚肉とごぼうの和風スパゲティ	豚肩肉	スパゲティ オリーブ油	ごぼう 玉ねぎ ぶなしめじ 長ねぎ にんにく	昆布茶 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	キャベツとウインナーのスープ	ポークウインナー		キャベツ 人参	コンソメ 食塩 こしょう パセリ(乾) 鶏がらスープ
26 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	青のいつくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 あおのり	油 パン粉 砂糖	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ
	からし和え	焼きちくわ	砂糖	小松菜 白菜	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
	ごま汁	鶏もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも つきこんやく 油 すりごま ねりごま	人参 大根 長ねぎ しょうが	清酒 白みそ
27 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	たらのマヨネーズ焼き	まだら	エッグクア		食塩 こしょう 白ワイン レモン果汁 パセリ(乾)
	ひじきの煮物	干しひじき さつま揚げ 油揚げ ゆで大豆 厚削り 昆布	油 砂糖	人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
28 (水)	なめこのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		水煮なめこ 長ねぎ	白みそ
	鹿カツバーガー	鹿肉	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 すりごま	にんにく しょうが	食塩 こしょう 白みそ
	フレンチサラダ		オリーブ油	キャベツ コーン 人参	穀物酢 食塩 からし(粉)(保育所抜き) こしょう
29 (木)	ジャーマンスープ	豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも	玉ねぎ 干しいたけ	鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
	ジャージャー麺	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート ゆで大豆 鶏骨	中華めん いらごま 砂糖 ごま油 じゃがいもでん粉	人参 水煮たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく	オイスターソース こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ 八丁みそ テンメンジャン 清酒 トウバンジャン(保育所抜き)
	トックスープ	鶏むね肉 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

※保育所以外、毎日牛乳が付きまます。赤の食品です。
 今月のりくべつ牛乳は、2月2日(金)、16日(金)です。
 ※1日(木)の『ミックスベリーヨーグルト』は、『陸別町農業協同組合』さんより提供されます。
 ※16日(金)は道産水産物学校給食提供事業により、ほたてフライを提供します。
 ※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利用下さい。

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)	575	736	324
炭水化物 (g)	75.6	100.3	46.0
たんぱく質 (g)	27.1	34.0	14.9
脂質 (g)	20.8	25.1	9.6
塩分 (g)	2.2	3.0	1.5