

# 1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
9 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	じゃがいものそぼろ煮カレー風味	鶏ひき肉 厚削り 昆布	じゃがいも 油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 しょうが	清酒 カレー粉 こいくちしょうゆ
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ めかぶわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	赤みそ 白みそ
10 (水)	ピザトースト	豚ベーコン シュレッドチーズ	食パン	玉ねぎ 青ピーマン トマト缶	ケチャップ 白ワイン こしょう パジル(粉) コンソメ
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ			ウスターソース
	ウィンナースープ	ポークウィンナー	オリーブ油	玉ねぎ 人参 コーン	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 鶏がらスープ
11 (木)	ためきうどん	鶏むね肉 なたと 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖 揚げ玉	人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	かぼちゃフライ		油	カボチャひき肉フライ	ウスターソース
12 (金)	焼き豚チャーハン	豚肩肉	精白米 油 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 コーン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がらスープ こしょう
	チンゲン菜のスープ	豚ロースハム 昆布 厚削り	春雨 油	チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒 鶏がらスープ
15 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	すき焼き風煮	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも しらたき 油 砂糖	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ひじきとコーンのサラダ	干しひじき まぐろ水煮	砂糖 ごま油	コーン 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	きのこ汁	豚肩肉 油揚げ 厚削り 昆布	油	ぶなしめじ えのきたけ 水煮なめこ 大根 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩
16 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ぶりフライ	ぶりフライ	油		こいくちしょうゆ
	なます和え	刻み昆布	砂糖	大根 人参	食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
	雑煮	鶏もも肉 なたと 厚削り 昆布	煮込みもち(白・紅)(保育所抜き)	人参 小松菜 糸みつば 大根	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
17 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 水煮マッシュルーム にんにく トマト缶	丸鶏がらスープ 赤ワイン ケチャップ こしょう コンソメ
	フロッコリーのホットサラダ		オリーブ油	フロッコリー コーン にんにく	食塩 こしょう パジル(粉)
	さけるチーズ	チーズ			
18 (木)	ツナクリームスパゲティ	まぐろ水煮 豚ベーコン 牛乳 生クリーム シュレッドチーズ 脱脂粉乳	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 有塩バター	小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ	コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン
	ジュリアンスープ	豚ベーコン 鶏骨		玉ねぎ 人参 キャベツ	パセリ(乾) 白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
	みかん			温州みかん	
19 (金)	開拓丼	豚ひき肉 大豆ミート 干しひじき	精白米 強化米 米粒麦 油 砂糖	人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく 枝豆	白みそ こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	切干大根のごま和え	鶏ささみ	すりごま 砂糖	切干大根 もやし ほうれん草	こいくちしょうゆ
	たら三平汁	たら 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも こんにゃく	人参 大根 長ねぎ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ
22 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 鶏骨 豚骨	油 砂糖 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(保育所抜き) 清酒 八丁みそ 白みそ こいくちしょうゆ
	ナムル	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いりごま	もやし ほうれん草	穀物酢 こいくちしょうゆ
	わかめスープ	カットわかめ めかぶわかめ 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
23 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	みそおでん	おでん缶詰(こんにゃく 大根 うすら卵 ちくわ さつま揚げ 牛すじ肉) 野菜ミックスボール 生揚げ 昆布 厚削り 結び昆布	砂糖 こんにゃく	人参 大根	清酒 こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ みりん
	なめたけ和え			小松菜 もやし なめたけ	こいくちしょうゆ
	味付けのり	味付けのり			
<b>1月24日～1月30日は全国学校給食週間です！</b>					
24 (水)	食パン		食パン		
	マカロニグラタン	鶏むね肉 牛乳 シュレッドチーズ	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
	ミートボールスープ	ミートボール 鶏骨	オリーブ油	キャベツ 人参 コーン 水煮マッシュルーム	こいくちしょうゆ コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン
	いちごジャム				いちごジャム
25 (木)	鹿みそラーメン	豚ひき肉 鹿肉 煮干し 昆布 鶏骨 豚骨	中華めん すりごま 砂糖 ごま油 ラード	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ	赤みそ 白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん トウバンジャン
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも 油		食塩
26 (金)	ポークカレー	豚肩肉 ゆで大豆	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	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
	もものミルクジュレ和え	牛乳		黄桃缶詰 白桃缶詰	ソフトゼリーの素
29 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	さばみそ	たいせいようさば	砂糖	しょうが	清酒 白みそ
	にんじんしりしり	まぐろ水煮 厚削り 昆布	ごま油 いりごま	人参	本みりん こいくちしょうゆ
30 (火)	白菜のみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		白菜	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	いい鶏	鶏もも肉 なたと 高野豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 砂糖 油	しょうが 人参 さやいんげん 水煮たけのこ ほうろ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	磯和え	焼きのり	すりごま	小松菜 白菜	こいくちしょうゆ
31 (水)	たまごたけのみそ汁	油揚げ めかぶわかめ 厚削り 昆布		水煮たまごたけ 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	コッペパン		コッペパン		
	チリコンカン	牛ひき肉 豚ひき肉 ゆで大豆	オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶	清酒 チリパウダー(保育所抜き) トマトピューレ コンソメ 食塩 パセリ(乾)
	シーザーサラダ	豚ベーコン 粉チーズ	エッグゲア	キャベツ 人参 にんにく	食塩 レモン果汁 こしょう
メキシコ風コーンスープ	豚肩肉 鶏骨	オリーブ油	クリームコーン缶 コーン 人参 玉ねぎ セロリ にんにく	食塩 コンソメ 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、1月19日(金)です。  
 ※17日の『さけるチーズ』は、『陸別町農業協同組合』さんより提供されます。  
 ※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。  
 ※12月13日(水)に提供した献立のうち、パンブキンシチューに白菜を追加して提供しました。  
 また、小松菜とベーコンのサラダの小松菜をほうれん草に変更しました。  
 ・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)	585	744	324
炭水化物 (g)	80.0	106.1	47.4
たんぱく質 (g)	26.4	33.0	13.9
脂質 (g)	20.6	24.4	9.5
塩分 (g)	2.4	3.0	1.6