

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
8 (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 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	おひたし	花がとお		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
	わかめのみそ汁	木綿豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
9 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	鯖の西京焼き	さわら	砂糖	しょうが	食塩 こしょう 白みそ 本みりん 清酒
	もやしのカレーサラダ	豚ロースハム	エッグケア 砂糖 油	もやし 枝豆	穀物酢 食塩 カレー粉 こしょう
	厚揚げのみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		キャベツ 人参	白みそ 赤みそ
10 (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	マーマレード(砂糖・いよかん・夏みかん・ゆず果汁) 白みそ 本みりん 清酒
	ツナサラダ	まぐろ水煮 干しひじき	いりごま 砂糖 ごま油	キャベツ コーン 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ
	ポトフ	ポークウィンナー 鶏骨	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	コンソメ こいくちしょうゆ パセリ(乾) 白ワイン 食塩
11 (木)	小松菜クリームスパゲティ	豚ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 有塩バター	小松菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう パセリ(乾) 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 食塩
12 (金)	ビビンバチャーハン	鶏もも肉 鶏卵	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油	白菜キムチ(白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布・にら・りんご・にんにく・唐辛子(保育所抜き) 人参 長ねぎ 白菜 しょうが にんにく	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	即席漬け		ごま油	きゅうり 大根	穀物酢 こいくちしょうゆ
	中華コーンスープ	木綿豆腐 鶏骨 厚削り	ごま油 じゃがいもでん粉	コーン えのきたけ チンゲン菜	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう
15 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉と野菜の炒め物	豚肩肉	油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 水煮だけのこ 人参 青ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ
	じゃがいものみそ汁	油揚げ カットわかめ 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
16 (火)	味付けのり	味付けのり			
	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
	ふきの油炒め	さつま揚げ 昆布 厚削り	砂糖 油	水煮ふき 人参 干しいたけ	こいくちしょうゆ 本みりん
17 (水)	みそけんちん汁	鶏むね肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	つきこんにゃく ごま油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ
	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		
	ホワイトシチュー	鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ	じゃがいも 油 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム ほうれん草	コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ(乾)
	フロッコリーのソテー	ポークウィンナー	オリーブ油	フロッコリー コーン にんにく	コンソメ こしょう
18 (木)	清見オレンジ			清見オレンジ	
	しょうゆラーメン	豚肩肉 なると 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	春巻	春巻(キャベツ・玉ねぎ・人参・豚肉・春雨・ねぎ・ひじき・ゼラチン・しょうが・小麦粉・ごま・大豆)	油		
19 (金)	お祝いクレープ				お祝いクレープ(豆乳・砂糖・いちご・植物油・米粉・水飴・大豆粉)
	ロコモコ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏卵 牛乳 目玉焼き(卵・大豆)	精白米 米粒麦 強化米 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ レタス	食塩 ナツメグ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
	キャベツとベーコンのスープ	豚ベーコン		キャベツ コーン 人参	コンソメ 食塩 こしょう
22 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	肉団子と野菜の甘酢炒め	ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆)	じゃがいも じゃがいもでん粉 油 砂糖	水煮れんこん 人参 玉ねぎ 青ピーマン しいたけ	ケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 清酒
	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	清酒 コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
23 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	たらフライ	まだら	小麦粉 パン粉 油		食塩 こしょう 清酒 こいくちしょうゆ
	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)
	たまねぎのみそ汁	カットわかめ 油揚げ 厚削り 昆布		玉ねぎ	白みそ 赤みそ
24 (水)	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	マカロニミートソース煮	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン 水煮マッシュルーム にんにく	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう パセリ(乾)
	かぶのスープ	ポークウィンナー 鶏骨 厚削り		かぶ 人参 玉ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
25 (木)	肉うどん	豚肩肉 油揚げ 焼きちくわ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ水煮 干しいたけ ごぼう	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩
	コンソメポテト		じゃがいも 油		コンソメ こしょう
26 (金)	ポークカレー	豚肩肉 ゆで大豆	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 ダイスタマト	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 バイン缶詰 黄桃缶詰	
30 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 水煮大豆 木綿豆腐	油 砂糖 じゃがいもでん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮だけのこ にら 枝豆	トウバンジャン(保育所抜き) 清酒 ハチみそ 白みそ こいくちしょうゆ 鶏がらスープ
	たまごスープ	鶏卵 鶏骨 豚骨	いりごま じゃがいもでん粉	長ねぎ えのきたけ	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう

※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12日(金)、26日(金)です。
 ※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)	588	738	329
炭水化物 (g)	79.0	103.3	48.9
たんぱく質 (g)	26.1	31.8	14
脂質 (g)	20.8	24.5	9.2
塩分 (g)	2.1	2.7	1.3