

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
2 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐	油 砂糖 ジャガイモでん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 水煮だけのこ 枝豆	トウバンジャン(保育所抜き) こいくちしょうゆ 清酒 白みそ 八丁みそ 鶏がらスープ(液体)
	チヨレギサラダ	カットわかめ 焼きのり	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢 鶏がらスープ(液体)
3 (火)	じらしたきスープ	萬むね肉 鶏骨	しらたき	玉ねぎ	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 鶏がらスープ(液体)
	ごはん		精白米 強化米		
	いわしの竜田揚げねぎソース	まいわし	小麦粉 ジャガイモでん粉 砂糖 油	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
4 (水)	じゃがいものきんぴら	豚肩肉	じゃがいも 油 いりごま	ピーマン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁
	大豆の皮身汁	蒸し大豆 油揚げ 木綿豆腐 高野豆腐 豆乳 厚削り 昆布		枝豆 長ねぎ 大根	白みそ 赤みそ
	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
5 (木)	豚肉のコロッケ		豚肉のコロッケ 油		ウスター・ソース
	マロッコリーのマヨ和え	鶏ささみ	エッグケア	マロッコリー	
	コーンクリームスープ	豚ベーコン 牛乳 生クリーム	油 小麦粉 有塩バター	クリームコーン コーン 玉ねぎ	コーンビューレ コンソメ こしょう 鶏がらスープ(液体)
6 (金)	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 油 小麦粉 有塩バター	小松菜 水煮マッシュルーム 玉ねぎ	コンソメ 食塩 こしょう バセリ(乾) 白ワイン
	ジャーマンスープ	豚ベーコン 鶏骨	じゃがいも	干ししいたけ	鶏がらスープ(液体) コンソメ 食塩 こしょう
	ヨーグルト	たんぱくりッチオベリーミックス			
7 (土)	焼肉丼	豚肩肉	精白米 米粒麦 強化米 油 いりごま 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 切干し大根 人参 もやし 水煮だけのこ ピーマン	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末) 本みりん トウバンジャン(保育所抜き)
	即席漬け(中華風)		ごま油	人参 大根	穀物酢 こいくちしょうゆ
	わかめのみぞ汁	カットわかめ 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも		白みそ 赤みそ
8 (日)	ごはん		精白米 強化米		
	たらのマヨネーズ焼き	まだら	エッグケア		食塩 こしょう 白ワイン レモン果汁 ハセリ(乾)
	おひたし(白菜・ほうれん草)	花がつお		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
9 (月)	具たくさんみぞ汁	萬むね肉 油揚げ 厚削り 昆布		人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	八宝菜(イカ・卵不使用)	豚肩肉 なると	油 ごま油 ジャガイモでん粉 砂糖	白菜 乾燥きくらげ 小松菜 しょうが 人参 水煮だけのこ 玉ねぎ にんにく	清酒 丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ 鶏がらスープ(液体)
10 (火)	担々スープ	豚ひき肉 水煮大豆 鶏卵 鶏骨	油 春雨 すりごま ねりごま 砂糖	人参 もやし えのきだけ 長ねぎ	ラー油(保育所抜き) 白みそ トウバンジャン(保育所抜き) こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末)
	ごはん		精白米 強化米		
	チャーフィー	牛ひき肉 豚ひき肉	春雨 油 砂糖 いりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 にら	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 丸鶏がらスープ(粉末) 食塩 こしょう
11 (水)	もぞくサラダ	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
	大根スープ	萬むね肉 厚削り 昆布		大根 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	チキンライス	萬むね肉	精白米 強化米 油 有塩バター 砂糖	玉ねぎ 水煮マッシュルーム 人参 枝豆	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう
12 (木)	ハート形ハンバーグ	ハート形ハンバーグ			
	ふわふわスープ	豚ベーコン 鶏卵 粉チーズ	じゃがいも パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
13 (金)	さばの刺身焼き	たいせいようさば(ほっけ)	砂糖 いりごま		清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
	れんこんの洋風きんぴら	豚肩肉 厚削り 昆布	オリーブ油 砂糖	水煮れんこん 人参 ピーマン	清酒 本みりん カレー粉 こいくちしょうゆ
	えのきのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		えのきだけ 大根	白みそ 赤みそ
14 (土)	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	つきこんにやく 油 砂糖	人参 さいやいんげん	白みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	磯和え	焼きのり	すりごま	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
15 (日)	白菜のみぞ汁	カットわかめ 厚削り 昆布		白菜 人参	白みそ 赤みそ
	揚げパン・さとう		ソフトフランスパン 油 砂糖		
	ひじきのサラダ	干しひじき	砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
16 (月)	ボーフ	ポークインナー 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 白ワイン こしょう
	親子うどん	鶏もも肉 鶏卵 なると 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 小松菜 干ししいたけ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
	和風枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	エッグケア 砂糖 いりごま	キャベツ 枝豆 人参	白みそ こょう
17 (火)	五目チャーハン	豚肩肉	精白米 強化米 油 ごま油	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん こしょう 丸鶏がらスープ(粉末)
	焼きキョーヨー	焼きキョーヨー		干ししいたけ 枝豆 コーン	
	海藻スープ	海藻サラダ 木綿豆腐 鶏骨 昆布		長ねぎ 人参	丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ
18 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	ひき肉ごまじゃが	豚ひき肉 大豆ミート 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
	おかかもやし	花がつお		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
19 (木)	高野豆腐のみぞ汁	高野豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	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				
20 (金)	白菜とベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		キャベツ きゅうり 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	☆しょうゆラーメン	豚肩肉 なると 鶏骨 脊骨 厚削り 昆布 素干し	オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	穀物酢 食塩 こしょう カラシ(粉)(保育所抜き)
	からし和え	焼き竹輪	砂糖	白菜 玉ねぎ 人参	こいくちしょうゆ カラシ(粉)(保育所抜き)
21 (土)	さけるチーズ プレーン	さけるチーズ			
	ボーカレー	豚肩肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも 有塩バター	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(粉) 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 ウスター(粉) コンソメ こいくちしょうゆ(粉) ケチャップ 赤ワイン 鶏がらスープ(液体)
	☆フルーツポンチ		白玉(保育所抜き)	みかん缶 バイン缶 黄桃缶	サイダー

※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、6日(金)と20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。

※材料太字表記の食材は、陸別町での生産品・加工品を予定しています。

※5日(木)の『たんぱくりッチO』と、26日(木)の『さけるチーズ』は、

『陸別町農業協同組合』さんより無償で提供されます。

※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、ご了承ください。

※毎日の給食の写真は、インターネットに記載しております。

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ください。

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)	583	740	334
炭水化物 (g)	81.0	106.1	51.7
たんぱく質 (g)	25.1	30.7	13.7
脂質 (g)	19.9	24.3	8.7
塩分 (g)	1.8	2.5	1.0

【陸別町給食センター】