

## 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 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) こいくちしょうゆ 清酒 白みそ ハチみそ 鶏がらスープ(液体)
	チョレギサラダ	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 丸鶏がらスープ(液体)
	しらたきスープ	鶏むね肉 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)
3月	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 じゃがいもでん粉 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
	じゃがいものさんびら	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
	大豆の変身汁	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
4月	かぼちゃパン		かぼちゃパン		
	豚肉のコロッケ		豚肉のコロッケ 油		ウスターソース
	フロッキーのマヨ和え	鶏ささみ	エッグクア	ブロッコリー	
	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	コーンビュレ コンソメ こしょう 鶏がらスープ(液体)
5月	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 パセリ(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	たんぱくリッチのベリーミックス			
	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 切干大根 人参 もやし 水煮たけのこ 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)
6月	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
	わかめのみど汁	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
	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)
9月	おひたし(白菜・ほうれん草)	花がつか		白菜 ほうれん草	こいくちしょうゆ
	具だくさんみど汁	鶏むね肉 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 なた	油 ごま油 じゃがいもでん粉 砂糖	白菜 乾燥きくらげ 小松菜 しょうが 人参 水煮たけのこ 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月	担々スープ	豚ひき肉 水煮大豆 鶏卵 鶏骨	油 香辛 すりごま ねりごま 砂糖	人参 もやし えのきたけ 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		
	チャプチェ	牛ひき肉 豚ひき肉	香辛 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
	もずくサラダ	沖繩もずく	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
12月	大根スープ	鶏むね肉 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	鶏むね肉	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
	ハート形ハンバーグ	ハート型ハンバーグ			
	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
16月	ごはん		精白米 強化米		
	さばの利休焼き	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
	れんごんの洋風さんびら	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
	えのきのみど汁	油揚げ 厚削り 昆布		えのきたけ 大根	白みそ 赤みそ
17月	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	つきこんやく 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
	味噌和え	焼きのり	すりごま	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ
	白菜のみど汁	カットわかめ 厚削り 昆布		白菜 人参	白みそ 赤みそ
18月	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
	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 白ワイン こしょう
	親子うどん	鶏もも肉 鶏卵 なた 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 小松菜 干しいたけ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
19月	和風枝豆サラダ	豚ロースハム 干しひじき	エッグクア 砂糖 いりごま	キャベツ 枝豆 人参	白みそ こしょう
	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 干しいたけ 枝豆 コーン	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)
	焼きギョーザ	焼きギョーザ			
	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
20月	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
	おかもやし	花がつか		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	高野豆腐のみど汁	高野豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
25月	鹿カツバーガー	鹿肉	コッパパン 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 きゅうり 人参	穀物酢 食塩 こしょう からし(粉)(保育所抜き)
	白菜とベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	☆しょうゆラーメン	豚肩肉 なた 鶏骨 豚骨 厚削り 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 白菜 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ	本みりん こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
26月	からし和え	焼き竹輪	砂糖	小松菜 白菜	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
	さけるチーズ フレーン	さけるチーズ			
	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
27月	おかもやし	花がつか		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	高野豆腐のみど汁	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	コッパパン 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 きゅうり 人参	穀物酢 食塩 こしょう からし(粉)(保育所抜き)
28月	白菜とベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	☆しょうゆラーメン	豚肩肉 なた 鶏骨 豚骨 厚削り 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 白菜 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ	本みりん こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
	からし和え	焼き竹輪	砂糖	小松菜 白菜	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
	さけるチーズ フレーン	さけるチーズ			
29月	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
	おかもやし	花がつか		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	高野豆腐のみど汁	高野豆腐 カットわかめ 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
30月	鹿カツバーガー	鹿肉	コッパパン 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 きゅうり 人参	穀物酢 食塩 こしょう からし(粉)(保育所抜き)
	白菜とベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	☆しょうゆラーメン	豚肩肉 なた 鶏骨 豚骨 厚削り 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 白菜 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ	本みりん こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
31月	からし和え	焼き竹輪	砂糖	小松菜 白菜	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
	さけるチーズ フレーン	さけるチーズ			
	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
1月	おかもやし	花がつか		もやし 小松菜	こいくちしょうゆ
	高野豆腐のみど汁	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	コッパパン 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 きゅうり 人参	穀物酢 食塩 こしょう からし(粉)(保育所抜き)
2月	白菜とベーコンのスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
	☆しょうゆラーメン	豚肩肉 なた 鶏骨 豚骨 厚削り 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 白菜 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ	本みりん こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
	からし和え	焼き竹輪	砂糖	小松菜 白菜	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
	さけるチーズ フレーン	さけるチーズ			

※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、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『たんぱくリッチ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ください。



【陸別町給食センター】

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