

# 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
8 (木)	<b>ナポリタン</b>	ポークウィンナー 粉チーズ	スパゲティ 有塩バター オリーブ油	玉ねぎ 人参 ビーマン	コンソメ ケチャップ トマトピューレ
	<b>ダイススープ</b>	昆布 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
9 (金)	<b>大根葉とじゃこのおにぎり</b>	しらす干し(微乾燥品)	精白米 強化米 ごま油	大根葉	食塩
	<b>鶏肉のみぞマヨ焼き</b>	鶏もも肉	エッグクア		白ワイン 食塩 こしょう 白みそ ハセリ(乾)
	<b>あげとじゃがいものみぞ汁</b>	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
13 (火)	<b>ごはん</b>		精白米 強化米		
	<b>高野豆腐と野菜の塩炒め</b>	高野豆腐 豚肩肉	油	もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ	丸鶏がらスープ(粉末) 清酒 食塩 こしょう
	<b>えのきのみぞ汁</b>	油揚げ 厚削り 昆布		えのきたけ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
14 (水)	<b>黒糖パン</b>		黒糖パン		
	<b>ポークビーンズ</b>	蒸し大豆 豚もも肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく ぶなしめじ	トマトピューレ ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ ハセリ(乾)
	<b>グリーンサラダ</b>		オリーブ油	キャベツ きゅうり	食塩 レモン果汁 こしょう
	<b>北海道十勝6Pチーズ</b>	プロセスチーズ			
15 (木)	<b>関西風きつうどん</b>	鶏むね肉 蒸しかまぼこ 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 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
	<b>とり天</b>	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
16 (金)	<b>五目ごはん</b>	鶏もも肉 干しひじき 油揚げ 厚削り 昆布	精白米 強化米 油	ごぼう 人参	本みりん 清酒 食塩 こいくちしょうゆ
	<b>ながいもの炒め物</b>	<b>豚ベーコン</b>	ながいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく	ハセリ(乾) コンソメ 食塩 こしょう
	<b>IR煮梅</b>	<b>豚ベーコン</b> 昆布 厚削り		人参 水煮だけのこ えのきたけ <b>干しいちじ</b>	清酒 食塩 こいくちしょうゆ こしょう
19 (月)	<b>三色丼</b>	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏卵	精白米 米粒麦 強化米 油 砂糖	さやいんげん	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	<b>白菜のレモン漬け</b>			白菜 かぶ	レモン果汁 食塩
	<b>小松菜のみぞ汁</b>	生揚げ 厚削り 昆布		小松菜 ぶなしめじ	白みそ 赤みそ
20 (火)	<b>ごはん</b>		精白米 強化米		
	<b>いり鶏</b>	鶏もも肉 なた 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 ごぼう 水煮だけのこ <b>干しいちじ</b>	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	<b>わかめサラダ</b>	カットわかめ	油 砂糖 いりごま	キャベツ きゅうり	こいくちしょうゆ 穀物酢
	<b>なめこのみぞ汁</b>	木綿豆腐 厚削り 昆布		水煮なめこ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
21 (水)	<b>コッペパン</b>		コッペパン		
	<b>たらの香草焼き</b>	まだら	エッグクア パン粉		食塩 こしょう パザル(粉) ハセリ(乾)
	<b>フロッキーのレモン和え</b>		オリーブ油	ブロッコリー	レモン果汁 こしょう 食塩
	<b>大豆とウィンナーのスープ</b>	ポークウィンナー 蒸し大豆 鶏骨	油	玉ねぎ コーン	コンソメ 食塩 こしょう
22 (木)	<b>鹿みそラーメン</b>	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(保育所抜き)
	<b>揚げながいも</b>	あおのり	ながいも 油 じゃがいもでん粉		食塩
23 (金)	<b>千金カレー</b>	鶏もも肉 蒸し大豆	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 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
	<b>果物ゼリー和え</b>		ぶどうゼリー	みかん缶詰 黄桃缶詰 バイン缶詰	
26 (月)	<b>ゆかりごはん</b>		精白米 強化米		ゆかり
	<b>中華風肉じゃが</b>	豚肩肉	じゃがいも しらたき 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん	食塩 丸鶏がらスープ(粉末) 本みりん 清酒
	<b>たぬき汁(みぞ味)</b>	生揚げ 昆布 厚削り	こんにゃく ごま油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 <b>干しいちじ</b>	白みそ 赤みそ
27 (火)	<b>ごはん</b>		精白米 強化米		
	<b>ぶりフライ</b>	ぶりフライ	油		こいくちしょうゆ
	<b>ふきのみぞきんぴら</b>	さつま揚げ	つきこんにゃく 砂糖 ごま油	水煮ふき 人参	こいくちしょうゆ 白みそ 本みりん だし汁
	<b>けんちん汁</b>	豚もも肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	こんにゃく 油	大根 人参 長ねぎ <b>干しいちじ</b>	食塩 こいくちしょうゆ 清酒
28 (水)	<b>食パン</b>		食パン		
	<b>肉団子のクリーム煮</b>	ミートボール 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	オリーブ油 小麦粉 有塩バター 油	白菜 人参 水煮マッシュルーム 玉ねぎ	ハセリ(乾) 白ワイン 鶏がらスープ 食塩 コンソメ こしょう
	<b>ポテトサラダ</b>	豚ロースハム	じゃがいも エッグクア 砂糖	きゅうり コーン	食塩 こしょう
	<b>ブルーベリージャム</b>		ブルーベリージャム		
29 (木)	<b>鶏チゲうどん</b>	鶏もも肉 鶏卵 厚削り 昆布	うどん 油	白菜キムチ(保育所抜き) 白菜 人参 なら 玉ねぎ 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 白みそ 赤みそ
	<b>揚げしゅうまい</b>	肉しゅうまい	油		
30 (金)	<b>ごはん</b>		精白米 強化米		
	<b>豚肉の甘みぞ炒め</b>	豚もも肉	油 砂糖	にんにく もやし 玉ねぎ 人参 ビーマン	清酒 本みりん 白みそ こいくちしょうゆ
	<b>切干大根のごま和え</b>	鶏ささみ	すりごま 砂糖	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ
	<b>厚揚げのみぞ汁</b>	生揚げ 厚削り 昆布		小松菜 玉ねぎ	白みそ 赤みそ

※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、16日(金)・23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・水・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。

※14日(水)の『北海道十勝6Pチーズ』、16日(金)・22日(木)の『ながいも』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)	579	724	325
炭水化物 (g)	81.4	103.6	51.8
たんぱく質 (g)	25.6	31.4	13.6
脂質 (g)	19.5	23.9	8.0
塩分 (g)	2.1	2.8	1.3