

# 3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		
	鮭のみぞ焼き	鮭	砂糖	しょうが	本みりん 清酒 白みそ
	にんじんしいり	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
3 (火)	きのこ汁	豚肩肉 油揚げ 厚削り 昆布	油	豆なしめじ えのきだけ 水煮なめこ 干しいり地汁 大根 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩
	ちらし寿司	昆布 油揚げ 鶏むね肉 厚削り 錦糸卵	精白米 強化米 てんさい糖 いりごま 油	人参 干しいり地汁 水煮れんこん しょうが 枝豆	清酒 食塩 穀物酢 本みりん こいくちしょうゆ
	すまし汁(豆腐・椎茸)	絹ごし豆腐 昆布 厚削り		長ねぎ 人参 干しいり地汁	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
4 (水)	三色ゼリー和え(ひなまつり)			黄桃缶詰 みかん缶詰	三色吉にゼリー
	ツナサンド(コッペパン)	まぐろ水煮	コッペパン エッグクア	きゅうり キャベツ	食塩 こしょう
	高野豆腐入りミートローフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏卵	油 パン粉 砂糖 有塩バター	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	食塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン クチャップ 中濃ソース
5 (木)	洋ふスープ	豚ベーコン 鶏骨	オリーブ油 焼きふ	玉ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
	きつねうどん	豚肩肉 なたご 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	小松菜 人参 長ねぎ 干しいり地汁	こいくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪 あおのり	小麦粉 油		
6 (金)	わかめごはん		精白米 強化米 いりごま		清酒 わかめごはんの素
	豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	じゃがいも つきこんにゃく ごま油	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが	白みそ 赤みそ
	ザンタシ	鶏もも肉	小麦粉 じゃがいもでん粉 油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢
9 (月)	もやしのみぞめ			小松菜 もやし なめだけ	こいくちしょうゆ
	ごはん		精白米 強化米		
	たらの西京漬け	まだら	砂糖		白みそ 本みりん 清酒
10 (火)	ひじきの煮物	干しひじき さつま揚げ 油揚げ 蒸し大豆 厚削り 昆布	油 砂糖	人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	さつま汁	鶏むね肉 厚削り 昆布	さつまいも つきこんにゃく 油	人参 大根 長ねぎ しょうが	清酒 白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
11 (水)	ビーフン炒め	豚ひき肉	ビーフン 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 たら 水煮だけのこ にんにく しょうが	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ(粉末)
	ナムル	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いりごま	もやし 人参 きゅうり	穀物酢 こいくちしょうゆ
	ウィンナースープ	ポークウィンナー 鶏骨	オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ	白ワイン こいくちしょうゆ コンソメ こしょう
12 (木)	食パン		食パン		
	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 冷凍ブロックリー 水煮マッシュルーム にんにく トマト缶	丸鶏がらスープ(粉末) 赤ワイン クチャップ こしょう コンソメ
	コールスロー		砂糖 エッグクア 油	キャベツ 人参 コーン	食塩 穀物酢 こしょう
13 (金)	いちごジャム				いちごジャム
	みぞラーメン	豚ひき肉 水煮大豆 鶏骨 豚骨 煮干し 昆布	中華めん すりごま 砂糖 油 ラード	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 人参 メンマ ほうれん草 長ねぎ	白みそ 赤みそ こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	春巻	春巻	油		
16 (月)	ヨーグルト	バターミルクヨーグルト			
	ごはん		精白米 強化米		
	肉豆腐	豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	しらたき 油 砂糖	干しいり地汁 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
17 (火)	かぼちゃ団子汁	厚削り 昆布	油	かぼちゃ団子 干しいり地汁 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉のしょうが炒め	豚肩肉	じゃがいもでん粉 油 砂糖 ごま油	しょうが 玉ねぎ ビーマン	こいくちしょうゆ 清酒
18 (水)	切干大根のごまマヨ和え	鶏ささみ	エッグクア すりごま いりごま	切干大根 人参	こいくちしょうゆ
	もずくのみぞ汁	木綿豆腐 沖縄もずく 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
	ごはん		精白米 強化米		
19 (木)	肉団子と野菜の甘酢炒め	ミートボール	じゃがいも 油 じゃがいもでん粉 砂糖	水煮れんこん 人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ	クチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 清酒 丸鶏がらスープ(粉末)
	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 たもぎだけ水煮 ほうれん草	こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ(粉末) こしょう
	缶詰パン		缶詰パン		
20 (金)	うま子ケン	鶏もも肉	エッグクア	にんにく	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 食塩 こしょう レモン果汁
	リヨネースポテト	豚ベーコン	じゃがいも オリーブ油 有塩バター	玉ねぎ	パセリ(乾) 食塩 こしょう
	アルファベットスープ	ポークウィンナー 鶏骨	アルファベットマカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 コーン	こいくちしょうゆ コンソメ こしょう 白ワイン
※缶詰パンは、普段給食センターで防災用に備蓄している食品です。今回食育の一環として給食で提供させていただきます。					
21 (土)	肉みぞパケティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏骨	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ 八丁みそ テンメンジャン 清酒
	野菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう
	千キンカレー	鶏もも肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒油 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 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(液体)
22 (日)	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 からし(粉)(保育所抜き) こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
	青のりつくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 あおのり	オリーブ油 パン粉 砂糖	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ(液体) 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ
23 (月)	ごま和え		すりごま いりごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	こいくちしょうゆ
	キャベツのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		キャベツ 人参	白みそ 赤みそ
	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 あおのり	小麦粉 エッグクア	キャベツ	顆粒和風だし 揚げ玉 お好み焼きソース
24 (火)	和風大根ツナサラダ	まぐろ水煮	砂糖 いりごま ごま油	大根 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ こしょう
	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油	干しいり地汁 長ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ こしょう
	肉みぞパケティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏骨	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ 八丁みそ テンメンジャン 清酒
25 (水)	野菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう
	千キンカレー	鶏もも肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒油 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 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(液体)
	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 からし(粉)(保育所抜き) こしょう
26 (木)	ごはん		精白米 強化米		
	青のりつくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 あおのり	オリーブ油 パン粉 砂糖	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ(液体) 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ
	ごま和え		すりごま いりごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	こいくちしょうゆ
27 (金)	キャベツのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		キャベツ 人参	白みそ 赤みそ
	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 あおのり	小麦粉 エッグクア	キャベツ	顆粒和風だし 揚げ玉 お好み焼きソース
	和風大根ツナサラダ	まぐろ水煮	砂糖 いりごま ごま油	大根 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ こしょう
28 (土)	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油	干しいり地汁 長ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ こしょう
	肉みぞパケティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏骨	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	こいくちしょうゆ 白みそ 赤みそ 八丁みそ テンメンジャン 清酒
	野菜のスープ	豚ベーコン 鶏骨		白菜 玉ねぎ 水煮マッシュルーム	コンソメ 食塩 こしょう
29 (日)	千キンカレー	鶏もも肉 蒸し大豆	精白米 強化米 米粒油 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 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(液体)
	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 からし(粉)(保育所抜き) こしょう
	ごはん		精白米 強化米		
30 (月)	青のりつくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 あおのり	オリーブ油 パン粉 砂糖	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ(液体) 本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 白みそ
	ごま和え		すりごま いりごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	こいくちしょうゆ
	キャベツのみぞ汁	油揚げ 厚削り 昆布		キャベツ 人参	白みそ 赤みそ
31 (火)	お好み焼き	鶏卵 豚ばら肉 あおのり	小麦粉 エッグクア	キャベツ	顆粒和風だし 揚げ玉 お好み焼きソース
	和風大根ツナサラダ	まぐろ水煮	砂糖 いりごま ごま油	大根 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ こしょう
	くずし豆腐のスープ	絹ごし豆腐 鶏むね肉 豚骨	じゃがいもでん粉 ごま油	干しいり地汁 長ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ(粉末) こいくちしょうゆ 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、6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。  
 ※12日(木)の『バターミルクヨーグルト』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利用ください。



【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)	577	739	321
炭水化物 (g)	80.1	104	49.5
たんぱく質 (g)	25.6	32.6	13.5
脂質 (g)	19.8	24.7	8.5
塩分 (g)	2.1	2.8	1.2