

12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		
	鶏肉と大根のさっぱり煮	鶏むね肉 厚削り 昆布	油	大根 人参 ぶなしめじ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん 梅びしお
	フロッコリーのおかか和え	花がつお		フロッコリー 人参	こいくちしょうゆ
	わかめのみそ汁	カットわかめ 木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ	白みそ 赤みそ
3月	ごはん		精白米 強化米		
	すり身入りつくね	鶏ひき肉 すり身(牛乳・すけとうだら・でん粉・塩・砂糖) 鶏卵	油 バン粉 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ しょうが	食塩 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	ピリ辛春雨サラダ	鶏ささみ	春雨 砂糖 ごま油 いりごま	人参 もやし	こいくちしょうゆ コチュジャン(保育所抜き) 穀物酢
	しめじのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		ぶなしめじ 玉ねぎ 人参	白みそ 赤みそ
4月	食パン		食パン		
	メープルジャム		メープルゼリー(食物繊維・砂糖・メープルシュガー・寒天)		
	ホワイトシチュー	鶏むね肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	じゃがいも 油 有塩バター 小麦粉	人参 玉ねぎ フロッコリー	コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ
	ごまドレッシングサラダ	鶏ささみ	すりごま エッグケア 油 砂糖	キャベツ 人参	穀物酢 食塩 こしょう
5月	とんこつラーメン	豚肩肉 牛乳 豚骨 鶏骨 厚削り 昆布	中華めん 油 いりごま	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 乾燥きくらげ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 食塩 こしょう 丸鶏がらスープ
	野菜の甘酢和え	塩昆布	砂糖	白菜 人参 大根	穀物酢 食塩
6月	開拓丼	豚ひき肉 大豆ミート 干しひじき	精白米 強化米 米粒麦 油 砂糖	人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく 枝豆	白みそ こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	からし和え	焼きちくわ	砂糖	小松菜 もやし	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
	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
9月	ごはん		精白米 強化米		
	豆腐の中華煮	木綿豆腐 豚肩肉 鶏骨	油 砂糖 ごま油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん 干しいたけ しょうが にんにく	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ こしょう
	キャベツとのりのナムル	焼きのり	ごま油 砂糖 いりごま	キャベツ 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩
	もずくスープ	沖縄もずく 木綿豆腐 鶏骨		人参 長ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ
10月	ごはん		精白米 強化米		
	ほっけザンギ	ほっけ	じゃがいもでん粉 小麦粉 油	しょうが	こいくちしょうゆ 清酒
	さんびらごぼう	さつま揚げ 昆布 厚削り	油 砂糖 いりごま	ごぼう 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	かきたま汁	鶏卵 昆布 厚削り	じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	白みそ 赤みそ
11月	黒糖パン		黒糖パン		
	鶏肉とじゃがいものガーリック炒め	鶏むね肉	じゃがいも オリーブ油	さやいんげん にんにく	食塩 コンソメ こしょう パセリ(乾)
	大豆サラダ	鶏ささみ 蒸し大豆 プロセスチーズ	オリーブ油 砂糖	キャベツ ほうれん草	食塩 穀物酢
	チンゲン菜のスープ	豚肩肉 鶏骨 昆布 厚削り	春雨	コーン チンゲン菜	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒
12月	ミートソーススパゲティ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	スパゲティ オリーブ油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 青ピーマン 水蒸マッシュルーム りんご にんにく 水煮トマト	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ コンソメ 赤ワイン 食塩 こしょう パセリ(乾)
	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 こしょう
13月	ポークカレー	豚肩肉 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 水煮トマト	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
	ヨーグルト	たんぱくリッチのヨーグルトプレーン加糖(脱脂濃縮乳・砂糖)			
16月	ごはん		精白米 強化米		
	さばのゆうあん焼き	たいせiyousaba		ゆず果皮	こいくちしょうゆ 本みりん 清酒
	にんじんしりしり	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
	ごま汁	鶏むね肉 厚削り 昆布	じゃがいも つきこんにゃく 油 すりごま ねりごま	人参 大根 長ねぎ	清酒 白みそ 赤みそ
17月	ごはん		精白米 強化米		
	じゅんじゅん	鶏むね肉 木綿豆腐 厚削り 昆布	焼きふ しらたき 油 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	ハリハリサラダ	豚ロースハム	ごま油 砂糖 いりごま	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	小松菜のみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		小松菜 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
18月	ミルクパン		ミルクパン		
	白身魚のフライ	白身魚のフライ(ほき・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・大豆)	油		ウスターソース
	マカロニサラダ	豚ロースハム	マカロニ エッグケア	人参 枝豆	食塩 こしょう
	ミートボールスープ	ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆) 鶏骨	じゃがいも 油	キャベツ 人参 コーン	こいくちしょうゆ コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン
19月	五目うどん	鶏むね肉 焼きちくわ 油揚げ 厚削り 昆布	うどん 砂糖	小松菜 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 食塩 清酒 本みりん
	冬至しるこ		あずき 白玉(白玉粉・抹茶)(保育所抜き) 砂糖	西洋かぼちゃ	抹茶 食塩
20月	カラフルピラフ	ポークウィンナー	精白米 強化米 有塩バター 油	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン	白ワイン 食塩 コンソメ パセリ(乾)
	フライドチキン	鶏手羽肉 牛乳	小麦粉 油		オールスパイス(粉) 食塩 こしょう
	ミネストローネ	ポークウィンナー	じゃがいも 星形マカロニ 有塩バター 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 水煮トマト	ケチャップ コンソメ 赤ワイン こしょう
	手作りクリスマスデザート	鶏卵 牛乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 油 粉糖 有塩バター		ココア
23月	ごはん		精白米 強化米		
	じゃがいものどぼろ煮カレー風味	鶏ひき肉 大豆ミート 厚削り 昆布	じゃがいも 油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ 人参 しょうが	清酒 カレー粉 こいくちしょうゆ
	具だくさんみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 厚削り 昆布		人参 玉ねぎ 大根	白みそ 赤みそ
24月	ごはん		精白米 強化米		
	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 もやし しょうが	清酒 こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ
	えのきのみそ汁	油揚げ 厚削り 昆布		えのきたけ 白菜	白みそ 赤みそ
25月	青菜とじゃこの混ぜご飯	しらす干し	精白米 強化米 ごま油	小松菜	食塩
	鶏のみそ焼き	鶏もも肉	砂糖 すりごま		清酒 本みりん 白みそ
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		長ねぎ 干しいたけ	食塩 清酒 こいくちしょうゆ

※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、12月13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。
 ・材料の**太字表記の食材**は、陸別町での生産品・加工食品を予定しています。
 ※13日(金)の『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、ご了承下さい。
 ・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)	577	733	309
炭水化物 (g)	81.0	107.3	48.4
たんぱく質 (g)	25.4	32.2	12.7
脂質 (g)	18.9	22.3	7.6
塩分 (g)	2.0	2.6	1.1