

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
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
	じゃがいものきんぴら	豚肩肉 厚削り 昆布	じゃがいも 油 いりごま	さやいんげん	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん
	大豆の変身汁	蒸し大豆 油揚げ 木綿豆腐 豆乳 高野豆腐 厚削り 昆布		枝豆 長ねぎ 大根	白みそ 赤みそ
4 (火)	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 鶏骨	油 砂糖 じゃがいもでん粉	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) 清酒 ハチみそ 白みそ こいくちしょうゆ
	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
5 (水)	☆ナン		ナン(小麦粉・油・イースト・砂糖・食塩)		
	☆シカキーマカレー	鹿肉 鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート	油 小麦粉 有塩バター	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 しょうが にんにく りんご トマト水煮	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 カレールウ コンソメ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン こいくちしょうゆ
	野菜のごま和えサラダ		いりごま ごま油	キャベツ コーン 小松菜 人参	こいくちしょうゆ
6 (木)	☆長崎ちゃんぽん	豚肩肉 蒸しかまぼこ 牛乳 豚骨 鶏骨 厚削り 昆布	中華めん 油	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 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
	☆ヨーグルト	たんぱくリッチベリーミックス(脱脂濃縮乳・いちご・砂糖・ラズベリーピューレ・濃縮いちご果汁・濃縮レモン果汁・ブルーベリー)			
7 (金)	☆焼肉丼	豚肩肉	精白米 米粒麦 強化米 油 砂糖 いりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ 切干し大根 人参 もやし 青ピーマン	清酒 こいくちしょうゆ トウバンジャン(保育所抜き) 本みりん 丸鶏がらスープ
	即席漬け		ごま油	人参 大根	穀物酢 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	じゃがいも		白みそ 赤みそ
10 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	鶏つくね	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 干しひじき	油 パン粉 砂糖 じゃがいもでん粉	枝豆 玉ねぎ しょうが	食塩 こしょう 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ 清酒
	切干大根の炒り煮	油揚げ さつま揚げ 厚削り 昆布	油 砂糖	切干し大根 人参	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
12 (水)	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	つきごんにやく 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
	☆磯和え	焼きのり	すりごま	小松菜 もやし 人参	こいくちしょうゆ
13 (木)	白菜のみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布		白菜 人参	白みそ 赤みそ
	☆すき焼き風うどん	豚肩肉 鶏卵 厚削り 昆布	うどん 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 干しいたけ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ 食塩
	コンソメポテト		じゃがいも 油		コンソメ こしょう
14 (金)	千キンライス	鶏むね肉	精白米 強化米 油 有塩バター 砂糖	玉ねぎ 人参 水煮マッシュルーム 枝豆	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう
	ハート型ハンバーグ	ハート型ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・豚脂・大豆たんぱく・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・食塩・トマト・にんにく・香辛料・しょうが)			
	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	コンソメ こしょう
17 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	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		こいくちしょうゆ
	☆チョレギサラダ	カットわかめ	ごま油 砂糖 いりごま	キャベツ ブロッコリー ほうれん草	こいくちしょうゆ 穀物酢 丸鶏がらスープ
18 (火)	野菜たっぷりみそ汁	厚削り 昆布		小松菜 人参 ぶなしめじ水煮 長ねぎ キャベツ	白みそ 赤みそ
	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
19 (水)	☆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(じゃがいも・玉ねぎ・豚肉・砂糖・油・豚脂・しょうゆ・食塩・酵母エキス・香辛料・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・でん粉) 油		ウスターソース
	☆フロッコリーのマヨ和え	鶏ささみ	エッグゲア	ブロッコリー	
20 (木)	☆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	クリームコーン缶 コーン 玉ねぎ	コーンピューレ コンソメ こしょう 鶏がらスープ
	☆しょうゆラーメン	豚肩肉 なると 鶏骨 豚骨 昆布 煮干し	中華めん ラード	しょうが にんにく メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	本みりん 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
	☆からし和え	焼きちくわ	砂糖	小松菜 白菜	こいくちしょうゆ からし(粉)(保育所抜き)
21 (金)	☆黄桃			黄桃缶詰	
	☆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 干しいたけ 人参 枝豆 コーン	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん 丸鶏がらスープ こしょう
	焼きギョーザ	焼きギョーザ(キャベツ・小麦粉・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・にら・油・ごま油・オイスターソース・もち米粉・しょうゆ・香辛料・大豆粉)			
25 (火)	海藻スープ	海藻サラダ(わかめ・刻み昆布・干しわかめ・赤心のり) 木綿豆腐 鶏骨 昆布		長ねぎ 人参	コンソメ こいくちしょうゆ
	ごはん		精白米 強化米		
	チーズタッカルビ	鶏もも肉 シュレッドチーズ	砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ	清酒 こいくちしょうゆ コチュジャン(保育所抜き)
26 (水)	☆ひじきのサラダ	干しひじき	砂糖 ごま油	キャベツ コーン 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢 こしょう
	☆たまごスープ	鶏卵 木綿豆腐 カットわかめ 鶏骨 豚骨	いりごま じゃがいもでん粉		丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
	☆お好み焼き	鶏卵 豚肩肉 あおのり	小麦粉 エッグゲア	キャベツ	かつおエキス お好みソース
27 (木)	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	干しいたけ 長ねぎ しょうが	丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ こしょう
	☆小松菜クリームスパゲティ	豚ベーコン 牛乳 生クリーム シュレッドチーズ	スパゲティ 油 小麦粉 有塩バター	小松菜 玉ねぎ ぶなしめじ水煮	コンソメ 食塩 こしょう パセリ(乾) 白ワイン
28 (金)	☆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	コンソメ 食塩 こしょう
	☆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 トマト水煮	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
	☆フルーツポンチ		白玉(保育所抜き)	みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰	ミツ矢サイダー

※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、2月14日(金)、28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。
 ・材料の赤字表記の食材は、陸別町での生産品・加工食品を予定しています。
 ※6日(木)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。
 ・中学3年生の卒業を記念して、リクエスト給食を実施します。☆マークはリクエストメニューです。

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)	567	719	302
炭水化物 (g)	78.6	102.4	46.0
たんぱく質 (g)	25.0	31.0	12.3
脂質 (g)	19.0	23.2	8.1
塩分 (g)	2.0	2.5	1.1