

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 |
|-----------------------------|--------------|--|-------------------------|--|---|
| 3 (月) | ちらし寿司 | 油揚げ 鶏むね肉 干しひじき 昆布 厚削り 鶏卵 | 精白米 強化米 砂糖 いりごま 油 | 人参 干しいたけ さやいんげん | 食塩 穀物酢 清酒 本みりん こいくちしょうゆ |
| | だいごんのすまし汁 | 木綿豆腐 厚削り 昆布 | 焼きふ | 大根 人参 | 食塩 清酒 こいくちしょうゆ |
| | 三色ゼリー和え | | | 黄桃缶詰 みかん缶詰 | 三色杏仁ゼリー(砂糖・油・乳たんぱく・杏仁) |
| 4 (火) | ごはん | | 精白米 強化米 | | |
| | 八宝菜 | 豚肩肉 なたと 鶏骨 | 砂糖 油 ごま油 じゃがいもでん粉 | 白菜 人参 乾燥きくらげ 水煮たけのこ 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく | 清酒 丸鶏がらスープ こいくちしょうゆ |
| | 坦々スープ | 豚ひき肉 水煮大豆 鶏卵 鶏骨 | 油 春雨 砂糖 すりごま ねりごま | 人参 もやし えのきたけ 長ねぎ | ラー油(保育所抜き) トウバンジャン(保育所抜き) 白みそ こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ |
| 5 (水) | ツナサンド | まぐろ水煮 | コッペパン エッグケア | 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 ケチャップ 中濃ソース |
| | 洋風スープ | 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 |
| 6 (木) | ☆きつねうどん | 豚肩肉 なたと 油揚げ 厚削り 昆布 | うどん 砂糖 | 小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ | こいくちしょうゆ 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 | | |
| | ☆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 |
| 7 (金) | 肉じゃが | 豚肩肉 厚削り 昆布 | じゃがいも しらたき 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 枝豆 | 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん |
| | ☆なめこのみぞ汁 | 木綿豆腐 厚削り 昆布 | | 水煮なめこ 長ねぎ | 白みそ 赤みそ |
| | ごはん | | 精白米 強化米 | | |
| 10 (月) | たらの西京漬け | まだら | 砂糖 | しょうが | 食塩 こしょう 白みそ 本みりん 清酒 |
| | 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 |
| | 大根のみぞ汁 | 厚削り 昆布 | | 大根 白菜 | 白みそ 赤みそ |
| 11 (火) | 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 たら 水煮たけのこ 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 |
| | ☆ナムル | 豚ロースハム | ごま油 砂糖 いりごま | もやし 人参 ほうれん草 | 穀物酢 こいくちしょうゆ |
| 12 (水) | 千層菜のスープ | 豚肩肉 鶏骨 昆布 厚削り | | 千層菜 コーン | こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 清酒 |
| | ソフトフランスパン | | ソフトフランスパン | | |
| | ホワイトシチュー | 鶏むね肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ | じゃがいも オリーブ油 有塩バター 小麦粉 | 人参 玉ねぎ 水煮マッシュルーム | コンソメ 食塩 こしょう 鶏がらスープ |
| 13 (木) | フレンチサラダ | | オリーブ油 | キャベツ コーン 人参 | 穀物酢 食塩 からし(粉)(保育所抜き) こしょう |
| | チョコクリーム | | | | チョコクリーム(油・砂糖・大豆粉・ココアパウダー・ぶどう糖・脱脂粉乳・食塩) |
| | ☆みそラーメン | 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 |
| 14 (金) | ☆春巻 | 春巻(キャベツ・玉ねぎ・人参・豚肉・春雨・ねぎ・ひじき・しょうが・小麦粉・油・ごま・みりん・水餃子・でん粉・しょうゆ・砂糖・食塩・オイスターソース) | 油 | | |
| | フロセスチーズ | 北海道十勝6Pチーズ | | | |
| | 五目ごはん | 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 |
| 17 (月) | 白菜の梅おかか和え | 花がつか | | 白菜 小松菜 梅びしお(梅ペースト・りんご・砂糖・調味料) | こいくちしょうゆ |
| | えのきのみぞ汁 | 生揚げ 厚削り 昆布 | | えのきたけ 長ねぎ | 白みそ 赤みそ |
| | ごはん | | 精白米 強化米 | | |
| 18 (火) | 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 青ピーマン | こいくちしょうゆ 清酒 |
| | 切干大根のごまマヨ和え | 鶏ささみ | エッグケア すりごま いりごま | 切干し大根 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 |
| 19 (水) | ごはん | | 精白米 強化米 | | |
| | 肉団子と野菜の甘酢炒め | ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆) | 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 青ピーマン しいたけ | ケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 清酒 丸鶏がらスープ |
| | 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 たもぎたけ水煮 ほうれん草 | こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう |
| 21 (金) | コッペパン | | コッペパン | | |
| | うまチキン | 鶏もも肉 | エッグケア | 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 |
| 24 (月) | アルファベットスープ | ポークウィンナー 鶏骨 | 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 |
| | ポークハヤシライス | 豚肩肉 | 精白米 米粒麦 強化米 油 小麦粉 有塩バター | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 水煮マッシュルーム しょうが にんにく トマト缶 | トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース こいくちしょうゆ 本みりん こしょう コンソメ 食塩 赤ワイン 鶏がらスープ |
| | ヨーグルト | バターミルクヨーグルト(脱脂濃縮乳・濃縮バターミルク・クリーム・砂糖) | | | |
| 25 (火) | ごはん | | 精白米 強化米 | | |
| | にんじんつくね | 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏卵 | パン粉 砂糖 じゃがいもでん粉 | 人参 | 清酒 白みそ 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ |
| | フロッコリーのおかか和え | 花がつか | | フロッコリー 人参 | こいくちしょうゆ |
| 25 (火) | じゃがいものみぞ汁 | 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 |
| | 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 | ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 | 清酒 本みりん こいくちしょうゆ |
| 陸別小学校6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！ | かぼちゃ団子汁 | 厚削り 昆布 | 油 | かぼちゃ団子(かぼちゃ・じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩) 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ | 白みそ 赤みそ |

陸別中学校3年生 卒業記念 バイキング 給食

| | | | | | |
|-----------|-----------|--|--------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 13 (木) | ☆みそラーメン | 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(キャベツ・玉ねぎ・人参・豚肉・春雨・ねぎ・ひじき・しょうが・小麦粉・油・ごま・みりん・水餃子・でん粉・しょうゆ・砂糖・食塩・オイスターソース) | 油 | | |
| | フロセスチーズ | 北海道十勝6Pチーズ | | | |
| 14 (金) | 五目ごはん | 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 |
| | 白菜の梅おかか和え | 花がつか | | 白菜 小松菜 梅びしお(梅ペースト・りんご・砂糖・調味料) | こいくちしょうゆ |
| | えのきのみぞ汁 | 生揚げ 厚削り 昆布 | | えのきたけ 長ねぎ | 白みそ 赤みそ |

陸別中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

| | | | | | |
|-----------|--------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---|
| 17 (月) | 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 青ピーマン | こいくちしょうゆ 清酒 |
| | 切干大根のごまマヨ和え | 鶏ささみ | エッグケア すりごま いりごま | 切干し大根 人参 | こいくちしょうゆ |
| 18 (火) | 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 | | |
| | 肉団子と野菜の甘酢炒め | ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆) | 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 青ピーマン しいたけ | ケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 清酒 丸鶏がらスープ |
| 19 (水) | 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 たもぎたけ水煮 ほうれん草 | こいくちしょうゆ 清酒 丸鶏がらスープ こしょう |
| | コッペパン | | コッペパン | | |
| | うまチキン | 鶏もも肉 | エッグケア | 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 |
| 21 (金) | 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 | 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 |
| | ポークハヤシライス | 豚肩肉 | 精白米 米粒麦 強化米 油 小麦粉 有塩バター | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 水煮マッシュルーム しょうが にんにく トマト缶 | トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース こいくちしょうゆ 本みりん こしょう コンソメ 食塩 赤ワイン 鶏がらスープ |
| 24 (月) | ヨーグルト | バターミルクヨーグルト(脱脂濃縮乳・濃縮バターミルク・クリーム・砂糖) | | | |
| | ごはん | | 精白米 強化米 | | |
| | にんじんつくね | 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏卵 | パン粉 砂糖 じゃがいもでん粉 | 人参 | 清酒 白みそ 鶏がらスープ 本みりん こいくちしょうゆ |
| 25 (火) | フロッコリーのおかか和え | 花がつか | | フロッコリー 人参 | こいくちしょうゆ |
| | じゃがいものみぞ汁 | 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 |
| | ごはん | | 精白米 強化米 | | |

陸別小学校6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

| | | | | | |
|-----------|---------|-----------------|-----------|--|------------------|
| 25 (火) | 肉豆腐 | 豚肩肉 木綿豆腐 厚削り 昆布 | しらたき 油 砂糖 | ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 | 清酒 本みりん こいくちしょうゆ |
| | かぼちゃ団子汁 | 厚削り 昆布 | 油 | かぼちゃ団子(かぼちゃ・じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩) 干しいたけ 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 | | |

陸別保育所さりん組のみなさん、ご卒園おめでとうございます！

※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、3月7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(木)の『プロセスチーズ』、21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。
 ・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) | 563 | 730 | 301 |
| 炭水化物 (g) | 76.9 | 101.3 | 45.7 |
| たんぱく質 (g) | 24.8 | 31.9 | 12.5 |
| 脂質 (g) | 19.7 | 24.5 | 8.1 |
| 塩分 (g) | 2.1 | 2.8 | 1.2 |