

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 (水)	ごはん		精白米 強化米		
	キャベツとちくわのみそ炒め	焼きちくわ	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ	白みそ 本みりん 清酒
	ミルク豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 牛乳 厚削り 昆布	じゃがいも 油	大根 人参 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
9 (木)	ナポリタン	ポークウィンナー	スパゲティ 有塩バター 油	人参 玉ねぎ 青ピーマン	コンソメ ケチャップ
	ダイススープ	昆布 厚削り		大根 人参 玉ねぎ	コンソメ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう
10 (金)	衣笠丼	鶏卵 油揚げ 厚削り 昆布	精白米 強化米 米粒麦 砂糖	人参 玉ねぎ 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	大根のみそ汁	カットわかめ 厚削り 昆布		大根	白みそ 赤みそ
14 (火)	ごま塩こんぶごはん	塩昆布	精白米 強化米 いらごま		
	おでん	焼きちくわ さつま揚げ 生揚げ 厚削り 昆布	板こんにゃく 砂糖	人参 大根	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	和風枝豆サラダ	まぐろ水煮 干しひじき	エッグケア 砂糖 いらごま	キャベツ 枝豆 人参	白みそ こしょう
15 (水)	ミルクパン		ミルクパン		
	ポークビーンズ	蒸し大豆 豚肩肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく	トマトピューレ ケチャップ コンソメ こいくちしょうゆ パセリ(乾)
	シーザーサラダ	豚ベーコン 粉チーズ	エッグケア	キャベツ コーン にんにく	食塩 レモン果汁 こしょう
	ヨーグルト	ミルクきわだつヨーグルト			
16 (木)	焼きうどん	豚肩肉 焼きちくわ 花がつかい あおのり	うどん 油	人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	清酒 本みりん こいくちしょうゆ めんつゆ(ストレート)
	オニオンスープ	ポークウィンナー	じゃがいも 有塩バター 油	玉ねぎ 人参	コンソメ 食塩 こしょう
17 (金)	肉みそビビンバ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート	精白米 強化米 米粒麦 砂糖 油 ごま油	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 切干し大根 小松菜	トウバンジャン(保育所抜き) 白みそ 清酒 こいくちしょうゆ 食塩
	白菜のスープ	木綿豆腐 鶏骨 豚骨		白菜 人参 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 食塩 こしょう
20 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	豚肉の甘みそ炒め	豚肩肉	油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン	清酒 本みりん 白みそ こいくちしょうゆ
	切干大根のごま和え	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
	厚揚げのみそ汁	生揚げ 厚削り 昆布		小松菜 玉ねぎ	白みそ 赤みそ
21 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	いい鶏	鶏むね肉 なんと 高野豆腐 厚削り 昆布	板こんにゃく 砂糖 油	しょうが 人参 さやいんげん 水煮れんこん 干しいたけ	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん
	わかめサラダ	カットわかめ	油 砂糖 いらごま	キャベツ 人参	こいくちしょうゆ 穀物酢
	なめこのみそ汁	木綿豆腐 厚削り 昆布		水煮なめこ 長ねぎ	白みそ 赤みそ
22 (水)	コッペパン		コッペパン		
	たら香の香草焼き	まだら	エッグケア パン粉		食塩 こしょう バジル(粉) パセリ(乾)
	フロッコリーのレモン和え		オリーブ油	フロッコリー 白菜	レモン果汁 こしょう 食塩
	豆とウィンナーのスープ	ポークウィンナー 蒸し大豆 鶏骨	じゃがいも	人参	コンソメ 食塩 こしょう
23 (木)	鹿みそラーメン	豚ひき肉 鹿ひき肉 鹿肉スライス 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)
	青のりポテト	あおのり	じゃがいも 油		食塩
24 (金)	千キンカレー	鶏むね肉 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
	みかん			温州みかん	
27 (月)	ごはん		精白米 強化米		
	塩肉じゃが	豚肩肉 鶏骨	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 本みりん 清酒
	中華スープ	鶏ささみ 木綿豆腐 鶏卵 鶏骨	ごま油	人参 乾燥きくらげ	こいくちしょうゆ 丸鶏がらスープ 清酒 こしょう
28 (火)	ごはん		精白米 強化米		
	ぶりフライ	ぶりフライ(ぶり・パン粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー・こしょう・大豆油)	油		こいくちしょうゆ
	ふきのみぞきんぴら	さつま揚げ 厚削り 昆布	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
	雑煮	鶏むね肉 なんと 厚削り 昆布	煮込みもち(白・紅)(もち米粉・でん粉・こんにゃく粉)(保育所抜き)	人参 小松菜 大根	こいくちしょうゆ 食塩 清酒
29 (水)	食パン		食パン		
	肉団子のクリーム煮	ミートボール(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でんぷん・大豆) 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	油 小麦粉 有塩バター	白菜 人参 玉ねぎ	パセリ(乾) 白ワイン 鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう
	ポテトサラダ	豚ロースハム	じゃがいも エッグケア 砂糖	枝豆 コーン	食塩 こしょう
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム(ブルーベリー・水飴・砂糖)
30 (木)	千げうどん	鶏むね肉 鶏卵 厚削り 昆布	うどん 油	白菜キムチ(白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布・にら・りんご・にんにく・砂糖・酢・唐辛子・食塩・鰹節・大豆・魚醤・調味料)(保育所抜き) 白菜 人参 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
	揚げしゅうまい	肉しゅうまい(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖・しょうが・小麦粉・大豆粉)	油		
31 (金)	こぎつねごはん	鶏むね肉 干しひじき 油揚げ	精白米 強化米 砂糖 いらごま 油	人参 玉ねぎ 枝豆	清酒 本みりん こいくちしょうゆ
	もやしのなめたけ和え			小松菜 もやし なめたけ(えのきたけ・醤油・水飴・砂糖・発酵調味料・食塩・こんにゃく・魚醤・鰹エキス・あさりエキス)	こいくちしょうゆ
	根菜みそ汁	焼きちくわ 昆布 厚削り	ごま油	大根 ごぼう 人参 長ねぎ	白みそ 赤みそ

※保育所以外、毎日牛乳が付きまます。赤の食品です。
 今月のりくべつ牛乳は、1月17日(金)、31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。
 ※15日(水)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)	550	705	289
炭水化物 (g)	76.3	100.6	45.6
たんぱく質 (g)	24.5	30.8	11.6
脂質 (g)	18.3	22.4	6.6
塩分 (g)	2.1	2.8	1.2