



# きゅうしよくだより

2020年2月 幕別町幕別学校給食センター

日 曜	献 立 名	お も な 食 品 と そ の 働 き		
		熱や力になる (黄)	おもに体をつくる (赤)	おもに体の調子をととのえる (緑)
3 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚 かつお・昆布だし みそ	キャベツ たまねぎ えのき茸 長ねぎ
	いわしの梅煮	水あめ でん粉 砂糖	いわし かつお節 醤油 昆布だし	梅
	大豆入りきんぴら 穀物ふりかけ	菜種油 砂糖 米 でん粉 砂糖 キヌア うるちひえ	鶏肉 大豆 醤油 のり	人参 ごぼう 人参
4 火	桜島鶏団子うどん	うどん 鶏団子(パン粉(小麦)・でん粉・砂糖)	鶏団子(鶏肉・大豆たん白) かつお・昆布だし 醤油 さば節 にぼし	人参 たまねぎ 長ねぎ 椎茸 白菜
	牛乳		牛乳	
	キャベツメンチ	パン粉(小麦) 豚脂 砂糖 菜種油	鶏肉 豚肉 大豆粉 醤油	キャベツ たまねぎ
	骨太チーズ		チーズ	
5 水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁		油揚 みそ かつお・昆布だし	人参 白菜 長ねぎ
	たまごやき	大豆油 魚醤(小麦) 砂糖	卵 かつお節 昆布エキス ゼラチン 魚醤(鮭・大豆)	
	肉じゃが	じゃがいも 菜種油 砂糖 でん粉	豚肉 醤油	人参 たまねぎ しらたき
6 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	わかめスープ		わかめ チキンエキス	人参 もやし 長ねぎ
	中華しゅうまい(小・中 2個)	小麦粉 豚脂 ごま油 大豆油 菜種油 砂糖 卵白(小麦)	鶏肉 醤油 大豆たん白 卵白 パン粉(乳) 卵白 ポークエキス	たまねぎ キャベツ 生姜
	豚肉と野菜の炒めもの	菜種油 砂糖 でん粉	豚肉 醤油 チキンエキス	人参 たまねぎ ピーマン 生姜 にんにく
7 金	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳	
	クラムチャウダー	じゃがいも 菜種油 コンソメ(鶏脂)	あさり 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 コンソメ(チキン・豚肉・ほっけ)	人参 たまねぎ
	かぼちゃコロケ	小麦粉 パン粉(小麦) じゃがいも 砂糖 菜種油 でん粉	ルウ(小麦粉・パーム油)	かぼちゃ たまねぎ
	イタリアンサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖)	パン粉(大豆)	きゅうり キャベツ 赤パプリカ ドレッシング(たまねぎ・トマト)
10 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	みそけんちん汁		豆腐 かつお・昆布だし みそ	人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく
	鶏肉と野菜の焼つくね	パン粉(小麦) 砂糖 水あめ	鶏肉 パン粉(大豆) チキンエキス 醤油	人参 たまねぎ れんこん 長ねぎ
	ひじきの煮物	がんも(ごま) 菜種油 砂糖	がんも ひじき 豚肉 醤油 昆布だし	人参 いんげん
12 水	麦入りごはん 牛乳	ごはん 米粒麦	牛乳	
	チキンカレー	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉・パーム油・でん粉)	鶏肉 白いんげん豆	人参 たまねぎ にんにく トマトケチャップ ルウ(トマトペースト・パンパンパウダー)
	フルーツとゼリーのあえもの	砂糖 水あめ		黄桃缶詰 パイン缶詰 とちおとめ梅果汁
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
13 木	みそ汁		かつお・昆布だし みそ	小松菜 大根 人参 しめじ 長ねぎ
	国産まぐろフライ	パン粉(小麦) 小麦粉 菜種油	まぐろ パン粉(大豆)	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 菜種油 砂糖 でん粉	豚ひき肉 醤油	人参 たまねぎ
	チョコチップパン 牛乳	チョコチップパン	牛乳	
14 金	ポークシチュー	じゃがいも 菜種油 ルウ(小麦粉・砂糖・大豆油)	豚肉 白いんげん豆 ルウ(ビーフエキス)	人参 たまねぎ トマトケチャップ ルウ(トマトペースト・粉末ワイン)
	ハート型ハンバーグ	豚脂 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆たん白	たまねぎ にんにく・生姜
	ケチャップポトル	砂糖		トマトペースト 酢(ぶどう果汁)
	チーズサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖)	チーズ	レタス きゅうり ドレッシング(コーン・たまねぎ・人参・プルーン・レモン果汁)
17 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	野菜スープ		わかめ チキンエキス	人参 大根 リーキ
	てりやき肉だんご(小・中 2個)	豚脂 砂糖 米粉 菜種油	鶏肉 豚肉 醤油	生姜 にんにく たまねぎ
	じゃがいものごま煮	じゃがいも ごま 砂糖 菜種油	豚肉 醤油	人参 たまねぎ いんげん
18 火	みそラーメン	ラーメン 豚脂	豚肉	キャベツ もやし たまねぎ 人参 メンマ 長ねぎ にんにく
	牛乳	たれ(豚脂・砂糖・ごま)	たれ(みそ・鶏肉がらす・かつお風味調味料・ポークエキス(大豆・ゼラチン) 豚肉)	たれ(生姜・にんにくペースト・たまねぎ)
	焼きようざ(小・中2個)	小麦粉 ごま油 大豆油 ラード	豚肉 鶏肉 大豆粉 醤油 がらエキスパウダー(豚・鶏・大豆)	キャベツ たら 生姜
	ぎょうざのタレ	砂糖 ごま油 菜種油	醤油 大豆たん白	オニオン・生姜エキス
19 水	アセロラゼリー	砂糖 水あめ	寒天	アセロラ・レモン濃縮果汁
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	鶏丼	菜種油 砂糖	鶏肉 醤油	生姜
	みそ汁		もすく かつお・昆布だし みそ	人参 白菜 長ねぎ
20 木	おひたし		かつお節 醤油	ほうれん草 もやし
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	すまし汁	調味料(小麦)	豆腐 わかめ かつお・昆布だし 醤油 まぐろ	人参 白菜 長ねぎ 椎茸
	さばのみそ煮	砂糖 でん粉	さば みそ	
21 金	含め煮	菜種油 砂糖	鶏肉 高野豆腐 昆布だし 醤油	人参 こんにゃく いんげん
	卵パン 牛乳	卵パン	牛乳	
	コーンポタージュ	菜種油 小麦粉 砂糖 でん粉 大豆油	牛乳 脱脂粉乳 チキンエキス 魚醤(ほっけ)	コーン たまねぎ
	鶏のからあげ(小・中 2個)	小麦粉 でん粉(小麦) 砂糖 大豆油	鶏肉 醤油	
25 火	ツナサラダ	米油 ドレッシング(砂糖・水あめ・菜種油)	きはだまぐろ	キャベツ きゅうり ドレッシング(レモン・パイン果汁・オニオンエキス)
	和風スバゲティ	オリーブオイル 砂糖 でん粉	鶏肉 醤油 削り節(かつお・昆布エキス・いわし)	人参 たまねぎ キャベツ まいたけ
	(スバゲティ)	スバゲティ 菜種油 オリーブ油 パーム油 牛脂	乳脂肪	
	牛乳		牛乳	
26 水	北海道鮭とチーズのソフトカツ	小麦粉 パン粉(小麦) 大豆油 でん粉 砂糖 菜種油	パン粉(乳成分・大豆) 鮭 チーズ	たまねぎ
	アーモンドナッツ	アーモンド		
	麦入りごはん	ごはん 米粒麦		
	ポークカレー	じゃがいも 菜種油 ルウ(米粉・でん粉・パーム油)	豚肉 白いんげん豆	人参 たまねぎ にんにく トマトケチャップ ルウ(トマトペースト・パンパンパウダー)
27 木	ジョア(ストロベリー)	砂糖	脱脂粉乳	いちご果汁 レモン
	フレンチサラダ			きゅうり キャベツ ドレッシング(レモン果汁・たまねぎ)
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	スタミナ丼	菜種油 砂糖	豚肉 醤油	人参 メンマ たら もやし たまねぎ ソース(トマト) 生姜 にんにく
28 金	みそ汁		油揚 かつお・昆布だし みそ	人参 白菜 えのき茸 長ねぎ
	ポテトサラダ	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ(卵・大豆)	
	ミルクベビーパン 牛乳	ミルクベビーパン	牛乳	
	リークのクリーム煮	小麦粉 豚脂 砂糖 菜種油	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 ポークエキス 魚醤(ほっけ) 大豆たん白 脱脂粉乳	人参 たまねぎ リーキ
幕別産 リーク	トマトミートオムレツ	大豆油	卵 鶏肉	トマトピューレ トマトケチャップ たまねぎ
	枝豆とコーンのソテー	オリーブオイル		枝豆 コーン

※ 材料の都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承願います。

小学校 エネルギー 699キロカロリー タンパク質 27.8g 脂質 22.4g 塩分 3.3g

中学校 エネルギー 833キロカロリー タンパク質 33.1g 脂質 25.6g 塩分 4.1g