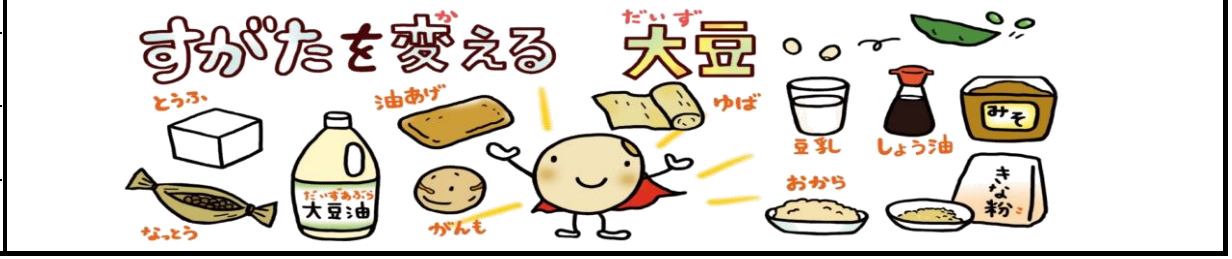
2022年度

2がつこんだてひょう ～たべもの のはたらきを しろう!～

今月の平均栄養価
熱 量：682 kcal
蛋白質：27.7 g
脂質：23.1 g 塩分：3.2g
＊麺類の汁含む

お知らせ
＊ 牛乳は、毎日つきます。
＊ 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。
＊ だし汁は、昆布と節（さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ）でとっています。
＊ 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。
今月の献立から…
2日(木)…節分献立です。
22日(水)…調理員さん特製チキンライスです。
オムレツと一緒に食べるとオムライス!?シチューをかけるとドリア!?お好みでどうぞ…。
★ うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。

日 曜	こんだてめい	ざいりょうめい
1 水	むぎごはん	南幌産きたくりん使用・国産米粒麦
	ハヤシライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルゥ・ケチャップ・バター
	わふうサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・醤油・柑橘果汁入り酢
2 木	ごはん	南幌産きたくりん使用
	まめとんじる	豚肉・大豆・油揚げ・豆腐・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・つきこんにゃく・味醂・味噌・だし汁
	いわしのうめに	国産いわし 小麦・大豆含む
	せんぎりソテー	人参・玉ネギ・竹の子・鶏肉・砂糖・醤油・オイスターソース・塩・胡椒・米油
3 金	うずまきココアパン	南幌産小麦ゆめちから使用
	ポトフ	ウインナー・大根・キャベツ・玉ネギ・人参・じゃが芋・コーン・コンソメ・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒
	チキンナゲット2こ	小麦・大豆・鶏含む 菜種油
	フルーツみかんゼリーあえ	白桃缶・黄桃缶 温州みかんゼリー
6 月	しょうゆラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏ガラスープ・醤油ラーメンスープ （パックラーメン…南幌産ゆめちから）
	にくしゅうまい2こ	小麦・大豆・豚・ごま含む
	ぎゅうにゅうプリン	北海道産牛乳使用
7 火	ごはん	南幌産きたくりん使用
	さつまじる	鶏肉・さつま芋・つきこんにゃく・ごぼう・大根・人参・長ネギ・味噌・だし汁
	つくねバーグ	小麦・大豆・鶏含む
	ぶたにくときりぼしのいために	豚肉・切干大根・人参・ピーマン・生姜・砂糖・醤油・みりん・米油
8 水	おおざらごはん	南幌産きたくりん使用
	すいぎょうざスープ	水餃子・青梗菜・玉ネギ・人参・しめじ・生姜・鶏ガラスープ・塩ラーメンスープ・みりん・ごま・塩・胡椒
	ちゅうかどんのぐ	豚肉・枝豆・玉ネギ・人参・うずら卵・竹の子・白菜・きくらげ・生姜・鶏ガラスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉
	フライドポテト	道産じゃが芋使用　菜種油
9 木	ごはん	南幌産きたくりん使用
	カレースープ	春雨・肉団子・白菜・玉ネギ・人参・カレー粉・醤油ラーメンスープ・コンソメ・塩
	とりにくのチーズやき	道産鶏肉 塩・胡椒・チーズ・パセリ
	ツナサラダ	キャベツ・人参・ツナ・ノンエッグマヨ・醤油
のりふりかけ 10 金	ごはん	南幌産きたくりん使用
	いももちじる	いももち・白菜・人参・ごぼう・高野豆腐・長ネギ・醤油・味醂・だし汁
	ごもくたまごやき	小麦・卵・大豆・豚・ゼラチン含む
	いりどり	鶏肉・蓮根・竹の子・人参・こんにゃく・生椎茸・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁
13 月	ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・エイーズ・コンソメ・砂糖 （パックスパゲティ）
	もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩
	いちごクレープ	小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン含む
14 火	ごはん	南幌産きたくりん使用
	キムチスープ	ワンタン・豚肉・もやし・キャベツ・人参・にら・しめじ・ごま・醤油ラーメンスープ・中華だし・キムチの素
	春巻	小麦・ごま・大豆・豚・ゼラチン含む 菜種油
	まぜまぜチャーハンのぐ	ウインナー・玉ネギ・コーン・枝豆・卵・中華だし・ごま油・醤油・胡椒
15 水	むぎごはん	南幌産きたくりん使用・国産米粒麦
	ポークカレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールゥ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・フルーツチャツネ・チーズ
	はるさめとかにかまのサラダ	春雨・かにかま・キャベツ・砂糖・醤油・ごま油・柑橘果汁入り酢・塩
16 木	ごはん	南幌産きたくりん使用
	だいこんのみそしる	大根・油揚げ・人参・大根葉・みそ・だし汁
	さけのてりやき	道産鮭 砂糖・醤油・酒・生姜・片栗粉
	ぶたごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・砂糖・醤油・みりん・米油・ごま
ミルメークココア 17 金	ソフトフランスパン	南幌産小麦ゆめちから使用
	やさいスープ	鶏肉・キャベツ・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・胡椒・醤油
	チーズハムカツ	乳・小麦・大豆・鶏・豚含む 菜種油
	ジャーマンポテト	じゃが芋・ベーコン・人参・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・胡椒
20 月	にくうどん	豚肉・玉ネギ・人参・長ネギ・干椎茸・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 （パックうどん…南幌産きたほなみ）
	こまつなのごましょうゆあえ	小松菜・もやし・人参・ツナ・砂糖・醤油・柑橘果汁入り酢・ごま油・ごま
	いよかんゼリー	国産伊予柑果汁使用
21 火	ごはん	南幌産きたくりん使用
	わかめのみそしる	わかめ・豆腐・油揚げ・味噌・だし汁
	ぶたすきやき	豚肉・玉ネギ・白菜・人参・白滝・長ネギ・高野豆腐・砂糖・醤油・味醂・酒・赤味噌
	オニオンツナコロッケ	小麦・卵・乳・大豆・豚含む 菜種油
22 水	チキンライス	南幌産きたくりん使用 トマトジュース・塩・バター・醤油・鶏肉・玉ネギ・人参・コーン・ケチャップ・ピューレ・ソース・胡椒・コンソメ
	ホワイトシチュー	ウインナー・人参・玉ネギ・じゃが芋・パセリ・バター・牛乳・生クリーム・粉乳・ホワイトルゥ・ベシャメルルゥ・塩・胡椒
	オムレツ	卵・大豆含む（パックケチャップ）
	プリン	乳・大豆含む
23 木		
24 金	ごはん	南幌産きたくりん使用
	しょうゆちゃんこ	鶏肉・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・玉ネギ・つきこんにゃく・鶏ガラスープ・塩・生姜・みりん・醤油ラーメンスープ・醤油
	さばのみそに	国産さば・道産味噌使用 さば・小麦・大豆含む
	じゃがちくわ	焼竹輪・豚肉・生姜・じゃが芋・人参・米油・砂糖・醤油・味醂・かつおだし
27 月	みそラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・醤油・塩・胡椒・鶏ガラスープ・味噌だれ （パックラーメン）
	ぎょうざ2こ	小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む
28 火	ごはん	南幌産きたくりん使用
	さわにわん	豚肉・大根・人参・ごぼう・大根葉・醤油・味醂・塩・胡椒・だし汁
	ほっけフライ	小麦・大豆含む 菜種油　（パックソース）
	さつまいもサラダ	さつま芋・枝豆・チーズ・ノンエッグマヨ・塩・胡椒