平成29年度

1月のこんだて

別海町学校給食センター

ラッキーデー



このマークがついた日のどこかに、 型抜きした食材(星や花など)が2 0個だけ入っているよ! [®]当たった人はラッキー!★☆★

16日

・ぶたどん

豚肉・醤油・酒・にんにく・生姜・玉ねぎ・白滝・グリンピー ス・米油・三温糖・本てり

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・さつまいもとあぶらあげのみそしる

さつまいも・油揚げ・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

・ハニーピーナッツ

ハニーピーナッツ



17日

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- ・ぎゅうたけじる

末松畜産さんから 提供していただいた 牛肉を使用します。

牛肉・竹の子・里芋・大根・人参・ぶなしめじ・生姜・白味 噌・醤油・かつおだし

・とりのからあげ

幼小2個·中3個

鶏のから揚げ

・カラフルきんぴら

牛蒡・人参・コーン・ピーマン・さつま揚げ・三温糖・醤油・ 酒・本てり・白ごま・米油・ごま油

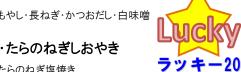
18日

ごはん

たらのねぎ塩焼き

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・もやしとながねぎのみそしる

もやし・長ねぎ・かつおだし・白味噌



・だいこんとこんにゃくのそぼろに

大根・こんにゃく・いんげん・鶏ひき肉・人参・生姜・醤油 酒・本てり・三温糖・米油

(小)591kcal たんぱく 26.3g (中)739kcal たんぱく 31.8g

19日

- ・コッペパン りんごジャム
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・オニオンスープ

玉ねぎ・オニオンダイスソテー・別海バター・チキンコンソメ 塩・パセリ

・ジャーマンポテト

じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・別海バター・塩・あらびきこ しょう・パセリ・チキンコンソメ・にんにく・米油

・コールスローサラダ

きゃべつ・きゅうり・ハム・パプリカ・エッグケアマヨネーズ・レ モン果汁・塩・こしょう

(小)637kcal たんぱく 21.3g (中)808kcal たんぱく 26.5g

22日

やさいたっぷりしおラーメン

中華麺・豚肉・コーン・きゃべつ・もやし・メンマ・人参・長ね ぎ・なると・鶏ガラ・シャンタン・塩

- ・べっかいぎゅうにゅう
- かにとやさいのつつみむし

幼1個・小中2個

おいしいよ!

かにと野菜の包み蒸し

・みつおさつ

密おさつ

23日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・たまねぎとたまごのみそしる

玉ねぎ・鶏卵・かつおだし・白味噌

·さんまのおかかに

さんまのおかか煮

・ごもくまめ

大豆・蓮根・牛蒡・焼き竹輪・こんにゃく・人参・醤油・三温 糖・かつおだし・本てり・米油

24**A**

(小)687kcal たんぱく 28.4g (中)843kcal たんぱく 33.8g (小)678kcal たんぱく 28.5g (中)879kcal たんぱく 36.7

・ビーフカレー

精白米・麦・牛肉・じゃが芋・人参・生姜・玉ねぎ・にんにく・ カレールウ・チャツネ・赤ワイン・米油

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ふくじんづけ

福油清け

・フルーツゼリーあえ

桃・パイン・キウイ・いちごゼリー・はちみつレモンゼリー

末松畜産さんから

提供していただいた

牛肉を使用します。

<コンテストこんだて> 25日

- ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ちゅうかスープ

えのき茸・人参・白菜・醤油・シャンタン・塩・こしょう

・ホイコーロー

豚肉・きゃべつ・パプリカ・長ねぎ・にんにく・生姜・醤油・赤 味噌・甜麺醤・三温糖・酒・オイスターソース・ごま油・豆板

26日

- ・バターパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ポークシチュー



豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレ・チキ ンコンソメ・デミグラスソース・三温糖・米油・別海バター・ 塩・こしょう

・しろみざかなのカリカリフライ

白身魚のカリカリフライ・米油

・ケチャップいため

ツナ・玉ねぎ・ベーコン・ピーマン・ぶなしめじ・ ケチャップ・ウスターソース・三温糖・チキンコンソメ・醤油・

(小)662kcal たんぱく 26.8g (中)756kcal たんぱく 30.0g (小)696kcal たんぱく 27.5g (中)836kcal たんぱく 31.3g (小)743kcal たんぱく 21.2g (中)926kcal たんぱく 25.4g (小)702kcal たんぱく 21.6g (中)879kcal たんぱく 26.0g (小)737kcal たんぱく 27.6g (中)917kcal たんぱく 33.3g

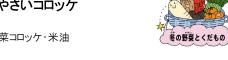
29日

・ナポリタンスパゲティ

スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・ にんにく・トマトソース・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソー ス・赤ワイン・三温糖・チキンコンソメ・塩・こしょう

- べっかいぎゅうにゅう
- やさいコロッケ

野菜コロッケ・米油



・ストロベリーカスタードタルト

ストロベリーカスタードタルト

<コンテストこんだて> 30日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・あつあげとだいこんのみそしる

厚揚げ・大根・かつおだし・白味噌

・ちくぜんに

鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・牛蒡・甲芋・なると・いんげ ん・米油・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・酒

・�ゆできゃべつのみそあえぬ

きゃべつ・もやし・白味噌・上白糖・かつおだし・七味唐辛子

31日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・わかめスープ

わかめ、玉ねぎ・シャンタン・醤油・塩・こしょう・白ごま

・はるまき

春巻き・米油

・ちゅうかふうソテー

野付産ほたて・ベーコン・生姜・ 酒・玉ねぎ・人参・きゃべつ・枝 豆・シャンタン・オイスターソース・ 醤油・三温糖・米油・ごま油



☆わかめともやしのさっぱりナムル☆

もやし・わかめ・ハム・ごま油・鶏がらスープの素・すし酢・白

平成29年度「まごは(わ) やさしいコンテスト」にて受賞された21作品の中から、給食で ではます。 提供できそうなレシピを今月から3月まで取り入れていきます。

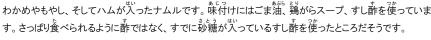
今月から「まごは(わ)やさしいコンテスト」の受賞レシピを給食に!

1月は以下の2作品を取り入れます。お楽しみに!② (献立表では☆マーク☆が目的です。)



ゕぃマラジキ ルタムレュラ 海藻部門銀賞「わかめともやしのさっぱりナムル」

べつかいちゅうおうしょうがっこう ねん たかはし くみん 別海中央小学校 6年 高橋 來明さん





まめるいぶもんぎんしょう 豆類部門銀賞「ゆできゃべつのみそあえ」 中西別小学校 6年 山賀 亜斗夢くん きゃべつに、みそや砂糖、だし汁、七味唐辛子を合わせた調味料を和えています。工夫したところは、混

(小)689kcal たんぱく 22.1g (中)821kcal たんぱく 25.9g(小)616kcal たんぱく 24.9g (中)771kcal たんぱく 30.0g

(小)592kcal たんぱく 16.3g (中)751kcal たんぱく 19.5