

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20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・グリーンピース・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  (小)687kcal たんぱく 28.4g (中)843kcal たんぱく 33.8g	17日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ぎゅうたけじる 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 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 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。 幼小2個・中3個 (小)678kcal たんぱく 28.5g (中)879kcal たんぱく 36.7g	18日 ・ごはん ・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 ・たらのねぎしおやき たらのねぎ塩焼き ・だいこんとこんにやくのそぼろに 大根・こんにやく・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・オニオンダイスソーサー・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 Mayo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 かにと野菜の包み蒸し ・みつおさつ 蜜おさつ 幼1個・小中2個 (小)662kcal たんぱく 26.8g (中)756kcal たんぱく 30.0g	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・こんにやく・人参・醤油・三温糖・かつおだし・本てり・米油 (小)696kcal たんぱく 27.5g (中)836kcal たんぱく 31.3g	24日 ・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 福神漬け ・フルーツゼリーあえ 桃・パイナップル・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。  (小)743kcal たんぱく 21.2g (中)926kcal たんぱく 25.4g	25日 <コンテストこんだて> ・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・豆板醤・米油 ・☆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・白ごま (小)702kcal たんぱく 21.6g (中)879kcal たんぱく 26.0g	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・塩  (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 (小)689kcal たんぱく 22.1g (中)821kcal たんぱく 25.9g	30日 <コンテストこんだて> ・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・こんにやく・牛蒡・里芋・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☆ きゃべつ・もやし・白味噌・上白糖・かつおだし・七味唐辛子 (小)616kcal たんぱく 24.9g (中)771kcal たんぱく 30.0g	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  (小)592kcal たんぱく 16.3g (中)751kcal たんぱく 19.5g	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！ 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。 1月は以下の2作品を取り入れます。お楽しみに！◎（献立表では☆マーク☆が目印です。） 海藻部門銀賞「わかめともやしのさっぱりナムル」 別海中央小学校 6年 高橋 来明さん わかめやもやし、そしてハムが入ったナムルです。味付けにはごま油、鶏がらスープ、すし酢を使っています。さっぱり食べられるように酢ではなく、すでに砂糖が入っているすし酢を使ったところだそうです。 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、混ぜるときにきゃべつと調味料をしっかり和えたところだそうです。給食では、もやしも入れています。 	