

 こんげつ 今月の「まごは(わ)やさしいコンテスト」紹介  しょうかい ☆今月は受賞したレシピの中から3つのレシピを取り入れます。☆ ○○○○○ ○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○ さ さかなるいぶもんきんしょう 「えっ！ビー玉あんかけ」 魚類部門金賞 べっかい いちめいしょうしょうがっこう 別海中央小学校 6年 小林 美月さん オリジナルレシピでは、エビのすり身とおから、ひじき、むきエビを混ぜ合わせて揚げたものにあんかけをかけていますが、給食では魚のすり身にエビが入ったものを使用します。お肉が食べられない人も食べられるようにしたところがポイントです！		し きのこるいぶもんきんしょう 「きのこシチュー」 茸類部門金賞 にし しめんべつしょうがっこう 西春別小学校 2年 鈴木 結愛さん えのきやしめじ、椎茸、マッシュルームときのこがふんだんに使われた具たくさん シチューです。地元のバターや牛乳を使ったところがポイントです！ ご しゅうじつぶもんしょうらいしょう 「ごまごまポテトサラダ」 種実部門奨励賞 しゅうかい ちゅうちゅうしょうがっこう 別海中央中学校 3年 阪本 真理さん ハムやきゅうりが入った色鮮やかなポテトサラダに、いりとすりの2種類の白ごまを使用しています。香りをよくするためにすりごまを使用したところがポイントです！	1日 <せつぶんこんだて> ・てまきずし（なっとう・そぼろ・ツナマヨ） 精白米・のり・（納豆）・（豚肉・グリーンピース・生姜・醤油・三温糖・酒・本てり・米油）・（きゅうり・ツナ・エッグケアマヨネーズ） ・べっかいぎゅうにゅう ・いもだんごじる 芋団子・牛蒡・鶏肉・人参・大根・干椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩 ・せつぶんまめ 節分豆  （小）701kcal たんぱく30.5g （中）863kcal たんぱく35.8g	2日 ・ミルクパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ホワイトシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海牛乳・別海バター・チキンコンソメ・塩・こしょう ・ポテトのキッシュ ポテトのキッシュ ・ゆでやさいサラダ きゃべつ・ブロッコリー・きゅうり・人参・和風ドレッシング  （小）681kcal たんぱく27.2g （中）829kcal たんぱく33.2g
5日 ・カレーうどん うどん・玉ねぎ・油揚げ・鶏肉・長ねぎ・人参・かつおだし・醤油・本てり・カレールウ・カレー粉・でん粉・めんつゆ ・べっかいぎゅうにゅう ・やさいのこしょくあげ 幼1個・小中2個 野菜の5色揚げ・米油 ・むらさきいもチップス 紫芋チップス  （小）687kcal たんぱく21.7g （中）825kcal たんぱく25.1g	6日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・きゃべつとにんじんのみそしる きゃべつ・人参・かつおだし・白味噌 ・すきやきふうに 豚肉・白滝・焼き豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・醤油・三温糖・本てり・酒・米油 ・もやしのからしあえ もやし・きゅうり・ささみ・人参・醤油・上白糖・辛子粉 （小）612kcal たんぱく24.0g （中）766kcal たんぱく28.9g	7日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ごもこスープ 糸かまぼこ・干椎茸・ほうれん草・玉ねぎ・人参・鶏がらスープの素・醤油・塩・こしょう ・ちゅうかふうかにたま 中華風かに玉 ・はるさめサラダ 春雨・きゅうり・人参・ハム・もやし・醤油・米酢・上白糖・ごま油・白ごま・塩 （小）571kcal たんぱく21.1g （中）715kcal たんぱく25.3g	8日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとふのみそしる 玉ねぎ・麩・かつおだし・白味噌 ・さばのしょうがみそやき さばの生姜味噌焼き ・やさいのいりに 鶏肉・牛蒡・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・干椎茸・大福豆・三温糖・酒・醤油・米油・めんつゆ （小）613kcal たんぱく21.5g （中）767kcal たんぱく25.8g	9日 ・ココアパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ラビオリのスープ ボークラビオリ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・マッシュルーム・にんにく・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 ・ミートボールトマト煮 ミートボール・きゃべつ・グリーンピース・塩・こしょう・ケチャップ・オリーブ油・ウスターソース・三温糖 ・☆ごまごまポテトサラダ☆ じゃが芋・きゅうり・ハム・エッグケアマヨネーズ・上白糖・白ごま・塩・こしょう （小）661kcal たんぱく26.4g （中）835kcal たんぱく32.8g
12日 ふり かえ きゅう じつ 振替休日 	13日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ちゅうかスープ 青梗菜・ベーコン・干椎茸・シャンタン・塩・こしょう・醤油 ・☆えっ！ビーだまあんかけ☆ えびのふんわり揚げ・めんつゆ・りんご酢・片栗粉・玉ねぎ・人参・ピーマン・塩・こしょう・三温糖 ・だいこんキムチあえ 白菜キムチ・大根・人参・塩・ごま油・白ごま （小）573kcal たんぱく17.1g （中）730kcal たんぱく21.0g	14日 <バレンタインこんだて> ・あんかけやさいどん 精白米・白菜・豚肉・ピーマン・人参・竹の子・生姜・にんにく・もやし・オイスターソース・醤油・チキンコンソメ・三温糖・塩・でん粉・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ハートのコロッケ ハートのコロッケ・米油 ・チョコプリン チョコプリン  （小）728kcal たんぱく21.4g （中）863kcal たんぱく25.0g	15日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はくさいとあぶらあげのみそしる 白菜・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・しおにくじゃが 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・つきこん・にんにく・米油・チキンコンソメ・酒・塩・こしょう・別海バター・三温糖 ・ほうれんそうのごまあえ ほうれん草・もやし・黒ごま・醤油・上白糖  （小）574kcal たんぱく21.5g （中）752kcal たんぱく26.1g	16日 ・バターリッチパン ・べっかいぎゅうにゅう ・☆きのこシチュー☆ えのき・しめじ・椎茸・マッシュルーム・じゃが芋・人参・ブロッコリー・鶏肉・別海牛乳・別海バター・小麦粉・チキンコンソメ・塩・こしょう ・たらのバジルやき たらのバジル焼き ・やさいソテー きゃべつ・玉ねぎ・ハム・コーン・醤油・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 （小）646kcal たんぱく33.2g （中）785kcal たんぱく40.2g
19日 <オリンピックこんだて> ・ほたていりとんこつラーメン 中華麺・野付産ほたて・なると・長ねぎ・もやし・白菜・人参・豚骨ラーメンの素・鶏ガラ・豚骨 ・べっかいぎゅうにゅう ・チャプチェふうつつみあげ チャプチェ風包み揚げ・米油 ・こくとうビーンズ 黒糖ビーンズ 2/9～25は韓国でオリンピックが開催されますね。韓国の代表的な料理「チャプチェ」を使ったメンチで少し韓国気分を♪ （小）681kcal たんぱく30.1g （中）791kcal たんぱく35.0g	20日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・とうふとねぎのみそしる 豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・うまに 牛蒡・鶏肉・人参・蓮根・こんにゃく・干椎茸・さつま揚げ・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油 ・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油  （小）649kcal たんぱく24.5g （小）812kcal たんぱく29.5g	21日 ・バターチキンカレー 精白米・麦・鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・にんにく・別海バター・別海牛乳・トマト缶・ケチャップ・三温糖・チキンコンソメ・カレールウ ・べっかいぎゅうにゅう ・ぶくじんづけ 福神漬け ・フルーツヨーグルト りんご・白桃・みかんゼリー・ぶどうゼリー・別海のヨーグルト （小）725kcal たんぱく22.6g （中）910kcal たんぱく27.2g	22日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・えのきとこまつなのスープ えのきたけ・小松菜・シャンタン・醤油・塩・こしょう・ごま油 ・あげぎょうざ 揚げ餃子・米油 ・やさいとぶたにくのみそいため 豚肉・生姜・蓮根・玉ねぎ・いんげん・人参・赤味噌・三温糖・酒・本てり・醤油・米油 （小）636kcal たんぱく25.9g （中）821kcal たんぱく32.3g	23日 ・コッペパン ・べっかいぎゅうにゅう ・トマトスープ 玉ねぎ・ベーコン・トマト缶・じゃが芋・人参・米油・にんにく・醤油・チキンコンソメ・ウスターソース・塩・こしょう・バセリ ・マーマレードチキン 鶏肉・生姜・酒・マーマレード・醤油・塩・こしょう ・コーンとピーマンのソテー コーン・ピーマン・パプリカ・もやし・醤油・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 （小）697kcal たんぱく28.6g （中）859kcal たんぱく35.0g
26日 ・スパゲティミートソース スパゲティ・玉ねぎ・オニオンダイスソテー・人参・豚肉・にんにく・マッシュルーム・ミートソース・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油・オリーブ油 ・べっかいぎゅうにゅう ・カニクリームコロッケ カニクリームコロッケ・米油 ・いちごクレープ イチゴクレープ （小）808kcal たんぱく29.2g （中）925kcal たんぱく33.8g	27日 ・ごはん ・ふりかけ（さかな） ・べっかいぎゅうにゅう ・とんじる 豚肉・大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋・豆腐・牛蒡・白味噌・米油 ・あつやきたまご 厚焼き玉子 ・ひじきのいために ひじき・鶏肉・油揚げ・牛蒡・人参・つきこん・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油・ごま油 （小）750kcal たんぱく26.9g （中）908kcal たんぱく31.4g	28日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとわかめのみそしる じゃが芋・わかめ・かつおだし・白味噌 ・ぶたのしょうがやき 豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・醤油・三温糖・本てり・米油 ・たくあんあえ たくあん・きゅうり・醤油・ごま油・白ごま  （小）588kcal たんぱく25.7g （小）736kcal たんぱく31.1g	ラッキーデー  このマークがついた日のどこかに、型抜きした食材が20個だけ入っているよ！ 当たった人はラッキー！ 素敵な一日になるといいですね	富崎水産さんからほたての提供！ この度、尾岱沼にある「富崎水産」さんからほたてを無償提供していただきました。いただいたほたては、2月と3月の給食に使用していきます。 2月は、19日（月）の「とんこつラーメン」に40kg使用します。 お楽しみに♪ 