3月のこんだて 平成29年度

別海町学校給食センター

☆ 今月の「まごは(わ)やさしいコンテスト」紹介 ☆

61

「ベーコンとさつまいものごろっとスープ」 芋類部門銀賞 別海中央小学校 5年 前谷 宥斗くん

コンソメスープにさつまいもを入れてチャレンジしてくれました。さつまいもは覚を つけたままでインパクトが残るように大きく切るところがポイントです! お楽しみに♪



「小松菜とじゃこ炒め」 野菜部門奨励賞 別海中央小学校 4年 新田 凛音さん

「小松菜を5mm幅に切り、じゃこと」ใ緒にごま油でしっかりいためるところがポイン トです。
続後では2cmに切った小松菜に、もやしも入れています。 お楽しみに♪



このマークがついた首の どこかに、型抜きした管 粒が20値だけ、いってい るよ!当たった人はラッ キー!

素敵な一首になるといい ですね★☆★

〈ひなまつりこんだて〉

- ・ごはん
- のむヨーグルト(いちご)
- ・こうはくもちのすましじる

紅白餅・鶏肉・人参・干椎茸・豆腐・長ねぎ・なると・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩・根昆布

・やさいかきあげ

ごはんの上に 野菜かき揚げ・米油 のせて食べてね!

・ちらしずし(ぐざい)

人参・蓮根・油揚げ・干椎茸・かんぴょう いんげん・鶏肉・三温糖・醤油・本てり

・酒・米酢・かつおだし・米油

(小)791kcal たんぱく26.0g (中)953kcal たんぱく30.8g

2日 〈コンテストこんだて〉

- ・こくとうパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ☆さつまいものごろっとスープ☆

さつま芋・ベーコン・玉ねぎ・人参・チキンコンソメ・ 塩・こしょう・オリーブ油

チキントマトに

鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・ケチャップ・トマト

・イタリアンサラダ

きゃべつ・パプリカ・きゅうり・コーン・和風ドレッシング

(小)605kcal たんぱく28.3g (中)769*kcal たんぱく35.2

5日

・かしわうどん

うどん・なると・鶏肉・人参・長ねぎ・小松菜・干椎茸 めんつゆ・本てり・醤油・塩・かつおだし

- べっかいぎゅうにゅう
- ・ちくわのいそべあげ

竹輪の磯部揚げ・米油

・チーズ チーズ(スティック)



6日

・ごはん

べっかいぎゅうにゅう じゃがいもとしめじのみそしる じゃが芋・しめじ・白味噌・かつおだし

だいこんとぶたにくのにもの

大根・豚肉・グリンピース・人参・生姜・醤油・本てり・ 三温糖・かつおだし・米油

・ごぼうサラダ

牛蒡・人参・きゅうり・ツナ・ケチャップ・エッグケアマ ヨネーズ・上白糖・醤油・白ごま

7日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ちゅうかふうコーンスープ

ベーコン・玉ねぎ・コーン・鶏卵・干椎茸・コーンペース ト・シャンタン・でん粉・塩

とりにくのちょうせんやき

鶏肉・唐辛子粉・にんにく・上白糖・ごま油・醤油・酒・ 本てり・白ごま

・チャプチェふう

版内・春雨・人参・二ラ・パプリカ・生姜・にんにく・長ねぎ・三温糖・醤油・酒・豆板醤・ごま油・白ごま・塩・こしょ

8日 <卒業祝いこんだて>

べつかいほたてたっぷりカレー

精白米・麦・別海産ほたて・じゃが芋・人参(桜型が入っ ているよ⊗)・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ・米油

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・エビフライ 幼1本・小中2本 エビフライ・米油

・フルーツカクテル 寒天・杏仁豆腐・みかん・白桃

富崎水産さんから寄贈していただいた ほたて70kgを使用します♪



- ・ソフトフランスパン チョコレートクリーム
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ミネストローネ

ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃが芋・マカロニ・トマト 缶・にんにく・米油・チキンコンソメ・塩・こしょう・三

・とうにゅうかぼちゃグラタン

豆乳かぼちゃグラタン

・ウインナーとやさいのソテー

ウインナー・きゃべつ・ピーマン・人参・塩・こしょう・ 醤油・チキンコンソメ・米油

(小)667kcal たんぱく21.8g(中)812kcal たんぱく25.8g(小)606kcal たんぱく21.9g(中)759kcal たんぱく26.3g(小)720kcal たんぱく29.3g(小)896kcal たんぱく35.1g

12B

やさいみそラーメン

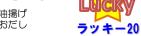
中華麺・なると・味付きメンマ・長ねぎ・人参・もやし・ きゃべつ・玉ねぎ・豚肉・ラーメンスープ・鶏ガラ・豚 骨・煮干し・塩

- べっかいぎゅうにゅう
- しゅうまい 幼1個・小中2個 安心素材肉焼売
- ココアワッフル (バナナクリーム) ココアワッフル (バナナクリーム)

13日 〈コンテストこんだて〉

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる

F椎茸・大根・人参・油揚げ



・牛蒡・白味噌・かつおだし

・いわしのたつたあげ

釧路産いわし・生姜・醤油・酒・本てり・片栗粉・米油

☆こまつなとじゃこいため☆

小松菜・もやし・ちりめんじゃこ・塩・ごま油・白ごま

14B

・もやしとひきにくのみそどん

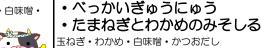
精白米・もやし・長ねぎ・枝豆・牛ひき肉・酒・白味噌 醤油・三温糖・生姜・豆板醤・でん粉

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・にくだんご 幼1個・小中2個

肉団子(照り焼き)

・さかなっつハイ さかなっつハイ

末松畜産さんから寄贈していた だいた牛肉を使用します♪



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

きゃべつのアーモンドあえ

きゃべつ・人参・アーモンド粉・上白糖・醤油

(小)829kcal たんぱく24.6g (中)991kcal たんぱく28.5g (小)604kcal たんぱく19.7g (中)715kcal たんぱく23.7g 16日

- ・ミルクパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ミルクシチュー

豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・小麦粉・別海バター・別 海牛乳・チキンコンソメ・塩・こしょう

- ・フライドフィッシュ 幼1個・小中2個 フライドフィッシュ・米油
- チキンサラダ

ささみ・きゃべつ・人参・コーン・ブロッコリー・ごまド レッシング

(小)699kcal たんぱく26.8g (中)892kcal たんぱく32.9g (小)574kcal たんぱく20.2g (中)719kcal たんぱく24.1g (小)743kcal たんぱく31.5g (小)911kcal たんぱく38.6g (小)653kcal たんぱく26.7g (小)778kcal たんぱく29.8g (小)765kcal たんぱく33.8g (中)946kcal たんぱく40.6g

ラッキー20

19日

・わふうスパゲティ

スバゲティ・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にん にく・豚肉・ベーコン・塩・こしょう・醤油・めんつゆ・ オイスターソース・米油

- べっかいぎゅうにゅう
- ・おさつコロッケ おさつコロッケ・米油
- ・レモンゼリー

レモンゼリー(はちみつレモン風味)

20日

・たきこみごはん 炊き込みご飯の素

・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・白味噌・かつおだし

・たらのしろだしやき たらの白だし焼き

・いとかまサラダ きゅうり・人参・きゃべつ・糸かまぼこ・醤油・上白糖・

りんご酢・ごま油

21日

T) しゅん ぶん



22日

15B

・ごはん

・いりどり

- ・ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- ・おろしじる

鶏肉・大根おろし・人参・長ねぎ・じゃが芋・ぶなしめ じ・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・米油

とうふいりつくねのえびあんかけ 豆腐入りつくね・えびあんかけタレ・本てり・塩・醤油・

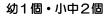
• おかかあえ 白菜・焼き竹輪・かつお節・醤油 (小)606kcal たんぱく22.7g (中)732kcal たんぱく25.8g

23日

・ソースやきそば

焼きそば麺・豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・きゃべつ・ もやし・粉末ソース・オイスターソース・シャンタン・ウ スターソース・中濃ソース・塩・こしょう・米油

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・えびしゅうまい



えび焼売

・パイン

(小)657kcal たんぱく18.1g (中)763kcal たんぱく20.3g

【(小)647kcal たんぱく22.1g (中)723kcal たんぱく25.3g【(小)689kcal たんぱく26.4g (中)792kcal たんぱく29.5g