

平成29年度

3月のこんだて

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 ☆

い

「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。さつまいもは皮を
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♪

や

「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 凜音さん

小松菜を5mm幅に切り、じゃこと一緒にごま油でしっかりいためるところがポイン
トです。給食では2cmに切った小松菜に、もやしも入れています。お楽しみに♪

ラッキーデー



ラッキー20

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☆☆

1日 <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・醬
油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩・根昆布

- ・やさいかきあげ

野菜かき揚げ・米油

- ・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

ごはんの上に
のせて食べてね！



(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☆

さつまい芋・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
ソース・ウスターソース・三温糖・でん粉・塩・こしょ
う・オリーブ油

- ・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)769kcal たんぱく35.2g

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）



ラッキー20

(小)667kcal たんぱく21.8g (中)812kcal たんぱく25.8g

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もの

大根・豚肉・グリーンピース・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

(小)606kcal たんぱく21.9g (中)759kcal たんぱく26.3g

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

豚肉・春雨・人参・ニラ・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
う

(小)720kcal たんぱく29.3g (小)896kcal たんぱく35.1g

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・カレーパウダー・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♪



(小)829kcal たんぱく24.6g (中)991kcal たんぱく28.5g

9日
・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
温糖

・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)604kcal たんぱく19.7g (中)715kcal たんぱく23.7g

12日
・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）

(小)743kcal たんぱく31.5g (小)911kcal たんぱく38.6g

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

干椎茸・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・
醤油



ラッキー20

(小)653kcal たんぱく26.7g (小)778kcal たんぱく29.8g

14日
・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♪



(小)699kcal たんぱく26.8g (中)892kcal たんぱく32.9g

15日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・たまねぎとわかめのみそしる

玉ねぎ・わかめ・白味噌・かつおだし

・いりどり

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)574kcal たんぱく20.2g (中)719kcal たんぱく24.1g

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)765kcal たんぱく33.8g (中)946kcal たんぱく40.6g

19日
・わふうスパゲティ

スパゲティ・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）

(小)647kcal たんぱく22.1g (中)723kcal たんぱく25.3g

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

・たらものしろだしやき

たらもの白だし焼き

・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



ラッキー20

(小)689kcal たんぱく26.4g (中)792kcal たんぱく29.5g

21日

しゅん ぶん ひ
春 分 の 日



(小)606kcal たんぱく22.7g (中)732kcal たんぱく25.8g

22日
・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・
白ごま

・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 幼1個・小中2個

えび焼売

・パイナップル ベビーパイナップル



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