平成２９年度

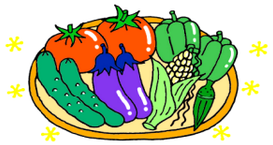
８月のこんだて

別海町学校給食センター

【今年も別海高校で収穫された野菜が給食に登場します♪】

まず8月は、「果菜類」のトマト・ナス・ピーマンです。
22日の夏野菜カレーにトマト・ナス、25日の卵スープにトマト・カラフルソテーにピーマン、29日のおかかマヨ和えにピーマンが入ります。お楽しみに！

☺果菜類とは･･･果実または種実を食べるもの。きゅうり・かぼちゃ・とうもろこし・いんげん豆などもあります。



今回のアイスも別海町集落からの提供です。

１６日
・きんぴらどん

ごぼう・人参・豚肉・長ねぎ・ピーマン・ホールコーン・白滝・干椎茸・ひじき・焼き竹輪・醤油・三温糖・酒・白ごま・唐辛子・米油

・べっかいぎゅうにゅう

・かぼちゃだんごじる

南瓜もち・鶏肉・大根・人参・玉ねぎ・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩

・ももゼリー

桃ゼリー

(小)651kcal たんぱく 24.3g (中)809kcal たんぱく 29.3g

１７日
・ごはん

・べっかいぎゅうにゅう

・みそスープ

きゃべつ・人参・もやし・なると・かつおだし・味噌ラーメンスープ・白味噌

・たらざんぎ

鱈ざんぎ・米油

・だいこんのべっこうに

大根・人参・豚肉・いんげん・生姜・醤油・酒・三温糖・かつおだし・オリーブ油

(小)608kcal たんぱく 21.1g (中)760kcal たんぱく 25.3g

１８日
・バターパン

・べっかいぎゅうにゅう

・はくさいのクリームに

ベーコン・白菜・玉ねぎ・人参・野菜クルルマカロニ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・白ワイン・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油

・タンドリーチキン

鶏肉・人参・別海ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・塩

・ブロッコリーサラダ

ブロッコリー・ホールコーン・きゅうり・和風ドレッシング

(小)694kcal たんぱく 29.9g (中)871kcal たんぱく 36.7g

２１日
・スパゲティミートソース

スパゲティ・オリーブ油・豚肉・人参・玉ねぎ・にんにく・オニオンダイスソテー・ミートップ・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・塩・こしょう・三温糖・米油

・べっかいぎゅうにゅう

・ようふうポテトもち

洋風ポテトもち(ホワイトソース)

・パイン

フローズンベビーパイン

(小)739kcal たんぱく 27.5g (中)856kcal たんぱく 32.1g

２２日　〈べっかいきゅうしょく〉
・なつやさいカレー

精白米・麦・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・別高ナス・別高トマト・南瓜・パプリカ・にんにく・生姜・カレールウ・チャツネ・米油

・べっかいぎゅうにゅう

・ふくじんづけ

福神漬け

・べつかいのアイスクリーム

別海のアイスクリーム屋さん(バニラ)

(小)819kcal たんぱく 21.1g (中)981kcal たんぱく 24.6g

２３日
・ごはん

・べっかいぎゅうにゅう

・だいこんとあぶらあげのみそしる

大根・油揚げ・かつおだし・白味噌

・さんまのすみびやき

さんまの炭火焼き

・スタミナキムチいため

豚肉・白菜キムチ・きゃべつ・もやし・人参・ニラ・にんにく・キムチの素・醤油・三温糖・塩・ごま油・米油

(小)645kcal たんぱく 29.1g (中)778kcal たんぱく 33.1g

２４日
・ごはん　　・やさいふりかけ

・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

ごぼう・鶏肉・人参・れんこん・こんにゃく・干椎茸・なると・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油

・ツナあえ

ほうれん草・もやし・ツナ・醤油・上白糖

(小)606kcal たんぱく 24.5g (中)759kcal たんぱく 29.7g

２５日
・コッペパン　　・きなこクリーム

・べっかいぎゅうにゅう

・たまごスープ

鶏卵・別高トマト・ベーコン・小松菜・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう・醤油

・コロッケ

コロッケ(ミート)・米油

・カラフルソテー

ベーコン・きゃべつ・別高ピーマン・パプリカ・チキンコンソメ・醤油・塩・こしょう・米油

(小)663kcal たんぱく 25.2 g(中)843kcal たんぱく 31.7g

２８日
・ジャージャーメン

中華麺・にんにく・生姜・長ねぎ・人参・干椎茸・玉ねぎ・竹の子・グリンピース・豚肉・酒・赤味噌・三温糖・本てり・豆板醤・醤油・でん粉・米油・ごま油

・べっかいぎゅうにゅう

・いとかまぼこのちゅうかあえ

糸かまぼこ・きゅうり・人参・きゃべつ・米酢・醤油・上白糖・ごま油

・チーズ

チーズ

(小)709kcal たんぱく 32.5g (中)828kcal たんぱく 37.8g

２９日
・ごはん

・べっかいぎゅうにゅう

・わかめとあぶらあげのみそしる

わかめ・油揚げ・かつおだし・白味噌

・しおにくじゃが

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・枝豆・つきこん・にんにく・チキンコンソメ・別海バター・酒・三温糖・塩・こしょう・米油

・おかかマヨあえ

白菜・別高ピーマン・焼き竹輪・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油

(小)630kcal たんぱく 23g (中)789kcal たんぱく 27.7g

３０日
・ごはん

・べっかいぎゅうにゅう

・ふのみそしる

豆麩・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

・わふうハンバーグ

ハンバーグ・大根おろし・醤油・本てり・酒・上白糖・でん粉

・ごもくまめ

大豆・れんこん・ごぼう・人参・なると・こんにゃく・かつおだし・醤油・本てり・米油

(小)654kcal たんぱく 25.1g (中)790kcal たんぱく 28.5g

３１日
・ごはん

・べっかいぎゅうにゅう

・とりにくとえのきのスープ

鶏肉・えのき茸・人参・白菜・シャンタン・醤油・塩・こしょう

・マーボーどうふ

豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・ニラ・干椎茸・にんにく・生姜・醤油・酒・本てり・三温糖・豆板醤・白味噌・かつおだし・チキンコンソメ・でん粉・ごま油

・きりぼしだいこんのナムル

切干大根・小松菜・人参・米酢・醤油・上白糖・ごま油・白ごま

(小)600kcal たんぱく 24.5g (中)751kcal たんぱく 29.5g

【　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！