

平成29年度 12月のこんだて

別海町学校給食センター

お知らせ 今月も「末松畜産」さんからの牛肉無償提供！

先月に引き続き、今月も「末松畜産」さんから牛肉を約140kg無償提供していただきました。ありがとうございます！8日の「ハッシュドビーフポテト」・19日の「牛肉じゃが」に使用します。牛肉には、みなさんの成長にとって大切なたんぱく質や鉄分が多く含まれています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう♪



☆11日は「ファイターズコラボこんだて」☆

別海町応援大使の中島卓也選手（福岡県宇美町）・上沢直之投手（千葉県松戸市）にアンケートをお願いし、給食に加えてほしい出身地にちなんだ食材等を使用したこんだてです。中島選手は明太子ということでクリームスパゲティにしてみました。また、上沢投手は梨や矢切ねぎコロッケだったので、梨ゼリーと矢切ねぎコロッケは地元の和菓子屋さんでのみ製造しており、今回は特別にご協力いただいています。お2人が身体を作るために意識してよく食べているものは「肉・豆腐・野菜」だそうです。スポーツ選手はもちろん、みなさんの身体にとっても大切な食材ですね！



1日

- ・かぼちゃパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・はくさいのクリームに

白菜・鶏肉・玉ねぎ・人参・マカロニ・小麦粉・別海牛乳・別海バター・チキンコンソメ・塩・こしょう

- ・さけとチーズのソフトカツ

鮭とチーズのソフトカツ・米油

- ・もやしのソテー

もやし・きゃべつ・人参・ハム・醤油・チキンコンソメ・三温糖・こしょう・米油

(小)672kcal たんぱく27.1g (中)879kcal たんぱく34.7g

4日

- ・みそコーンバターラーメン

中華麺・長ねぎ・人参・コーン・もやし・なると・豚肉・味付メンマ・味噌ラーメンスープ・別海バター・鶏ガラ・豚骨・煮干し

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・えびしゅうまい 幼小2個・中3個

えび焼売

- ・こくとうビーンズ

黒糖ビーンズ



5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
- ・クリスピーチキン

じゃが芋・わかめ・かつおだし・白味噌

クリスピーチキン・米油

- ・やさいとそぼろのみそいため

きゃべつ・ピーマン・パプリカ・人参・生姜・豚肉・白味噌・酒・三温糖・醤油・でん粉・米油

6日

- ・ビビンバどん

精白米・豚肉・にんにく・酒・醤油・三温糖・赤味噌・米油・人参・ほうれん草・もやし・豆板醤・白ごま・ごま油

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・はるさめスープ

春雨・白菜・干椎茸・ミートボール・シャンタン・醤油・こしょう

- ・チーズ 2個

チーズ



7日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・こまつなとあぶらあげのみそしる
- ・いわしのみぞれに

小松菜・油揚げ・かつおだし・白味噌

いわしのみぞ煮

- ・きりぼしだいこんとひじきのにもの

切干大根・ひじき・つきこん・さつま揚げ・人参・醤油・三温糖・本てり・米油

8日

- ・こくとうパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・コンソメスープ

ベーコン・きゃべつ・玉ねぎ・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう

- ・ハッシュドビーフポテト

牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・ケチャップ・醤油・塩・こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ・三温糖・デミグラスソース・酒・米油

- ・たまごサラダ

たまごサラダ



11日 <ファイターズコラボこんだて>
・めんたいこクリームスパゲティ

スパゲティ・明太子・ベーコン・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・にんにく・別海牛乳・別海バター・小麦粉・生クリーム・チキンコンソメ・シチューミックス・ベシャメルルー・白ワイン・塩・こしょう・オリーブ油・米油

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・やぎりねぎコロッケ

矢切ねぎコロッケ・米油

- ・なしゼリー

国産和梨ゼリー



12日

- ・ポークカレー

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・生姜・玉ねぎ・にんにく・カレールー・米油

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ふくじんづけ

福神漬け

- ・フルーツヨーグルト

みかん・桃・バナナ・レモン果汁・別海ヨーグルト・ぶどうゼリー



13日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・もやしとあぶらあげのみそしる
- ・うまに

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

- ・こまつなサラダ

小松菜・春雨・ツナフレーク・醤油・上白糖・米酢・ごま油

14日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・はくさいのみそしる
- ・とうふいりとりつくねのてりやき

白菜・人参・かつおだし・白味噌

豆腐入り鶏つくね・醤油・酒・上白糖・本てり・でん粉

- ・きんぴらごぼう

ごぼう・人参・豚肉・つきこん・醤油・酒・本てり・三温糖・白ごま・ごま油・米油

15日

- ・コッペパン いちご&マーガリン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・とりにくとえのきのスープ
- ・やさいとウインナーのトマトに

鶏肉・人参・えのき茸・ほうれん草・シャンタン・醤油・塩

- ・ドレッシングあえ

ブロッコリー・コーン・パプリカ・和風ドレッシング

18日

- ・あんかけうどん

うどん・鶏肉・糸かまぼこ・干椎茸・人参・長ねぎ・小松菜・めんつゆ・本てり・醤油・塩・かつおだし・でん粉

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・さつまいもてんぷら

さつま芋天ぷら・米油

- ・みかん

みかん



19日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・わかめととうふのみそしる
- ・ぎゅうにくじゃが

わかめ・豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌

牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・さつま揚げ・白滝・本てり・三温糖・醤油・米油

- ・みそマヨサラダ

きゃべつ・焼き竹輪・人参・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油



20日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ワンタンスープ

ワンタン・玉ねぎ・人参・醤油・シャンタン・塩・こしょう

- ・あつあげのちゅうかいため

豚肉・生姜・酒・厚揚げ・玉ねぎ・人参・枝豆・シャンタン・醤油・オイスターソース・三温糖・ごま油・米油

- ・バンバンジーサラダ

もやし・きゅうり・人参・ささみ・ごまドレッシング



21日 <とうじこんだて>

- ・わかめごはん 精白米・炊き込みわかめ
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・かぼちゃだんごじる

かぼちゃ餅・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・干椎茸・鶏肉・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩

- ・さんましょうがに

さんま生姜煮

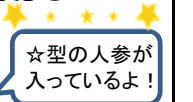
- ・ゆずふうみのおかかあえ

白菜・小松菜・ゆず果汁・醤油・かつお節



22日 <クリスマスこんだて>

- ・バターリッチパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・クリームシチュー



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

- ・ローストチキン（アップルソース）

鶏肉・塩・こしょう・白ワイン・すりおろしりんご・生姜・にんにく・醤油・上白糖・レモン果汁・米酢

- ・やさいソテー

きゃべつ・パプリカ・ベーコン・米油・醤油・チキンコンソメ・塩・こしょう

- ・チョコのケーキ チョコのロールケーキ

(小)560kcal たんぱく18.7g (中)749kcal たんぱく22.4g

(小)652kcal たんぱく23.1g (中)816kcal たんぱく27.8g

(小)672kcal たんぱく25.2g (中)842kcal たんぱく30.4g

(小)642kcal たんぱく23.4g (中)771kcal たんぱく26.4g

(小)788kcal たんぱく33.8g (中)920kcal たんぱく38.8g