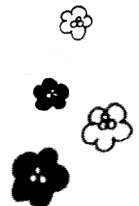


平成28年度

1月のこんだて

別海町学校給食センター

16日 ・ごもくうどん うどん・豚肉・人参・長ねぎ・小松菜・なると・油揚げ・干椎茸・めんつゆ・醤油・本てり・かつおだし・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・えびいりやさいかきあげ えび入り野菜かきあげ・米油 ・ハニーピーナッツ ハニーピーナッツ 	17日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・もやしとだいこんはのみそしる もやし・大根葉・かつおだし・白味噌 ・あつあげとぶたにくのあまからいため 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・米油・三温糖・本てり・醤油・酒 ・だいこんサラダ 大根・きゅうり・人参・白ごま・上白糖・醤油・米油・米酢・塩・こしょう・かつお節 	18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 じゃがいも・わかめ・かつおだし・白味噌 ・いわしのうめに いわしの梅煮 ・いとかまぼことふゆやさいのあえもの 糸かまぼこ・白菜・ほうれん草・人参・白ごま・三温糖・リンゴ酢・醤油	19日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・えのきのスープ えのき茸・青梗菜・醤油・シャンタン・ごま油・塩 ・かにとやさいのつつみむし かにと野菜の包み蒸し 幼小2個・中3個 ・はっぼうさい 豚肉・人参・白菜・きくらげ・干椎茸・うずらの卵・なると・竹の子・にんにく・酒・シャンタン・醤油・オイスターソース・でん粉・塩・こしょう・米油・ごま油	20日 ・コッペパン ・メープル&マーガリン ・べっかいぎゅうにゅう ・やさいスープ じゃがいも・玉ねぎ・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう ・チキンとマッシュルームのトマトに 鶏肉・マッシュルーム・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・ダイストマト・トマトケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・三温糖・赤ワイン・別海バター・塩・こしょう・オリーブ油 ・コールスローサラダ きゅうり・きゃべつ・ハム・コーン・エッグケアマヨネーズ・レモン果汁・上白糖・塩・こしょう
(小)693kcal たんぱく 26.6g (中)782kcal たんぱく 30.3g	(小)602kcal たんぱく 23.9g (中)754kcal たんぱく 28.8g	(小)729kcal たんぱく 27.6g (中)876kcal たんぱく 31.3g	(小)618kcal たんぱく 24.7g (中)752kcal たんぱく 28.6g	(小)645kcal たんぱく 27.5g (中)804kcal たんぱく 34.3g
23日 ・ちゃんぽんふうラーメン 中華麺・豚肉・いか・えび・人参・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・干椎茸・生姜・かまぼこ・ちゃんぽんスープの素・塩・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ぎょうざ 餃子 幼小2個・中3個 ・ココアワッフル ココアワッフル 	24日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ふのみそしる 豆麴・油揚げ・玉ねぎ・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 ・いそかあえ 白菜・人参・刻みのり・醤油・上白糖	25日 ・カレーライス 精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー・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 ・フルーツしらたま りんご・黄桃缶・パイン缶・キウイ・白玉団子 	26日 <コンテストこんだて> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・のっぺいじる 大根・人参・ごぼう・干椎茸・鶏肉・小松菜・醤油・酒・でん粉・かつおだし・塩・米油 ・たらのしおこうじやき たらの塩麹焼き 骨に注意して 食べましょう ♡ひじきのいそサラダ♡ ひじき・人参・きゅうり・醤油・上白糖・本てり・白ごま・エッグケアマヨネーズ	27日 ・ココアパン ・べっかいぎゅうにゅう ・いんげんまめのシチュー 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・白花豆ペースト・小麦粉・別海バター・別海牛乳・チキンコンソメ・塩・こしょう ・メンチカツ メンチカツ・米油 ・エリンギとほうれんそうのソテー エリンギ・ほうれん草・ウインナー・醤油・チキンコンソメ・塩・こしょう
(小)704kcal たんぱく 33.5g (中)836kcal たんぱく 40.5g	(小)604kcal たんぱく 21.7g (中)756kcal たんぱく 26.0g	(小)763kcal たんぱく 22.2g (中)950kcal たんぱく 26.6g	(小)612kcal たんぱく 23.7g (中)767kcal たんぱく 28.6g	(小)662kcal たんぱく 29.8g (中)846kcal たんぱく 37.6g
30日 ・クリームスパゲティ スパゲティ・玉ねぎ・小松菜・しめじ・ベーコン・にんにく・オリーブ油・小麦粉・別海バター・別海牛乳・白ワイン・生クリーム・ベシヤメルルー・シチュールー・チキンコンソメ・塩・こしょう ・べっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ・米油 ・カスタードプリン カスタードプリン 	31日 <コンテストこんだて> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・きりぼしだいこんのスープ 干椎茸・切干大根・玉ねぎ・人参・鶏ガラだしスープ・チキンコンソメ・醤油・塩・こしょう・パセリ ・とりのからあげ 鶏のから揚げ 幼小2個・中3個 ♡やさいとぎょにくソーセージ のチャンプルー♡ きゃべつ・人参・もやし・しめじ・炒り卵・魚肉ソーセージ・かつお節・オイスターソース・酒・ごま油・醤油・白ごま・塩・米油	【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(星やお花など)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◎ 	【まごは(わ)やさしいコンテスト】 今月の作品紹介  こんげつ じゅうしゅうさくひん なか きゅうしよく じっしかのう しな 今月も受賞作品の中から給食センターで実施可能な2品が、26日と31日に登場します。 こんだてひよう なか めじるし 献立表の中の♡マーク♡が目印です。 わ かいそう ぶ もんきんしろう 海藻部門金賞 ひじきの磯サラダ 別海中央小学校 6年 横田 真優さん ひじきを一度、醤油、砂糖、本てりで煮詰め、冷ましたものをきゅうり、人参そして、白すりごま、マヨネーズと和えます。ポイントは、彩りをきれいにするために、ひじきときゅうりだけではなく、人参も加えたところだそうです。 88kcal さ さかな もんしゅうれいしろう 魚部門奨励賞 やさいと魚肉ソーセージ 別海中央小学校 4年 堺 暖貴さん のチャンプルー きゃべつ・人参・もやし・しめじのたっぷりの野菜と、魚肉ソーセージを炒めます。オイスターソースやごま油、醤油などで味つけをし、最後にポイントである、溶き卵とごまを加えて炒めます。 110kcal どちらも美味しそうですね！お楽しみに♪	
(小)645kcal たんぱく 20.1g (中)779kcal たんぱく 23.7g	(小)681kcal たんぱく 27.2g (中)869kcal たんぱく 35.1g			