

【まごは(わ)やさしいコンテスト】今月の作品紹介 「まごは(わ)やさしいコンテスト」受賞作品から給食に取り入れるのも、今月で最後になります。よー！ 今月は、10日と23日に登場します。献立表の♡マーク♡が目印です。 さ き 魚部門金賞 鮭チャップ 別海中央小学校 6年 鈴木 伝くん 別海町で有名なポークチャップを特産品である鮭に変えて作ったレシピです。実施献立では一口大の鮭が手に入らなかったで、タラで作ります！（献立名もたらチャップに変更しています。）107kcal きのこ部門銀賞 れんこんの甘酢 別海中央小学校 6年 鈴木 颯太くん 砂糖、みりん、しょうゆ、酢を使って、甘酸っぱく仕上げています。酸っぱくなりすぎないように、酢の量を調節したところがポイントだそうです。		1日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・とんじる 豚肉・大根・人参・玉ねぎ・じゃがいも・豆腐・ごぼう・米油・白味噌 ・さんまのかばやき 幼1個・小中2個 さんまの蒲焼き ・こんにゃくのにももの つきこん・焼き竹輪・人参・竹の子・米油・三温糖・醤油・本てり・かつおだし Lucky ラッキー20 (小)680kcal たんぱく26.7g (中)884kcal たんぱく34.0g	2日 <せつぶんこんだて> ・てまきずし(たまご・そぼろ・ツナマヨ) 精白米・のり・(厚焼き玉子・Pしょうゆ)・(豚ひき肉・グリーンピース・醤油・三温糖・酒・本てり・生姜・米油)・(ツナ・きゅうり・エッグケアマヨネーズ) ・べっかいぎゅうにゅう ・みだくさんじる 鶏肉・大根葉・人参・長ねぎ・じゃがいも・かつおだし・塩・醤油・めんつゆ ・せつぶんまめ 節分福豆 Lucky ラッキー20 (小)650kcal たんぱく28.0g (中)800kcal たんぱく32.7g	3日 ・ソフトフランスパン ・りんごジャム ・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・じゃがいも・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 ・ほたてクリームコロッケ ほたてクリームコロッケ・米油 ・ポテトサラダ じゃがいも・きゅうり・人参・コーン・エッグケアマヨネーズ・上白糖・塩・こしょう (小)630kcal たんぱく19.8g (中)759kcal たんぱく23.6g
6日 ・かしわうどん うどん・鶏肉・人参・長ねぎ・なると・めんつゆ・本てり・干椎茸・かつおだし・醤油・昆布だし・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・きつねもち きつねもち ・おさつスティック おさつスティック Lucky ラッキー20 (小)613kcal たんぱく23.3g (中)713kcal たんぱく27.8g	7日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・あつあげとはくさいのみそしる 厚揚げ・白菜・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・本てり・醤油・上白糖・酒・でん粉 ・いそに ひじき・つきこん・ごぼう・さつま揚げ・人参・醤油・三温糖・ごま油 (小)634kcal たんぱく24.6g (中)764kcal たんぱく27.8g	8日 ・ハヤシライス 精白米・牛肉・じゃがいも・人参・生姜・玉ねぎ・にんにく・ハヤシフレック・ウスターソース・トマトケチャップ・米油・チキンコンソメ・赤ワイン・醤油・三温糖・フルーンエキス・カレー粉・カレールウ ・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 みかん缶・黄桃缶・別海ヨーグルト・ゼリー(ぶどう) Lucky ラッキー20 (小)592kcal たんぱく13.8g (中)778kcal たんぱく17.9g	9日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・とうふとわかめのみそしる 豆腐・わかめ・かつおだし・白味噌 ・おやこに 鶏肉・なると・玉ねぎ・人参・干椎茸・鶏卵・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油 ・ゆかりあえ きゃべつ・きゅうり・人参・ゆかり (小)608kcal たんぱく26.2g (中)756kcal たんぱく31.3g	10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 ・やさいスープ じゃがいも・きゃべつ・玉ねぎ・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう ♡たらチャップ♡ たら角切・米油・玉ねぎ・トマトケチャップ・ウスターソース・エッグケアマヨネーズ・三温糖 ・たまごサラダ たまごサラダ (小)639kcal たんぱく25.5g (中)811kcal たんぱく31.7g
13日 <バレンタインこんだて> ・スパゲティナポリタン スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・米油・トマトソース・トマトケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・三温糖・チキンコンソメ・塩・こしょう ・べっかいぎゅうにゅう ・ハートのコロッケ ハートのコロッケ・米油 ・メープルパンケーキ メープルパンケーキ Lucky ラッキー20 (小)676kcal たんぱく22.8g (中)761kcal たんぱく25.9g	14日 ・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・ごぼう・大根葉・豆腐・かつおだし・白味噌 ・エビフライ 幼1本・小中2本 エビフライ・米油 ・わふうソテー もやし・小松菜・焼き竹輪・しめじ・醤油・チキンコンソメ・三温糖・こしょう・米油 (小)648kcal たんぱく23.7g (中)771kcal たんぱく26.9g	15日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・わかめスープ わかめ・玉ねぎ・醤油・シャンタン・塩・こしょう・白ごま ・ホイコーロー 豚肉・きゃべつ・赤パプリカ・長ねぎ・にんにく・生姜・醤油・赤味噌・甜面醬・三温糖・酒・オイスターソース・ごま油・豆板醤・米油 ・もやしのナムル もやし・きゅうり・ささみ・醤油・米酢・ごま油・塩・上白糖 (小)576kcal たんぱく24.6g (中)721kcal たんぱく29.7g	16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 ・てりやきチキン 鶏肉・塩・こしょう・醤油・三温糖・本てり・でん粉 ・こんさいサラダ じゃがいも・人参・きゅうり・上白糖・白ごま・醤油・米酢・塩 (小)612kcal たんぱく23.0g (中)761kcal たんぱく27.3g	17日 ・かぼちゃパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ビーフシチュー 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレー・チキンコンソメ・デミグラスソース・三温糖・米油・別海バター・塩・こしょう ・チキンナゲット 幼小2個・中3個 チキンナゲット・米油 ・カラフルソテー 赤ピーマン・コーン・きゃべつ・ベーコン・米油・塩・こしょう・醤油・チキンコンソメ (小)635kcal たんぱく28.5g (中)828kcal たんぱく36.7g
20日 ・しおラーメン 中華麺・豚肉・白菜・もやし・竹の子・人参・なると・鶏ガラ・タネメンのたれ・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・ささみフライ ささみフライ・米油 ・ワインゼリー ワインゼリー Lucky ラッキー20 (小)616kcal たんぱく24.4g (中)714kcal たんぱく28.5g	21日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・きゃべつとにんじんのみそしる きゃべつ・人参・かつおだし・白味噌 ・ちくぜんに 鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・ごぼう・さつま揚げ・なると・いんげん・米油・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・酒 ・はくさいのごまあえ 白菜・ほうれん草・白ごま・上白糖・醤油 Lucky ラッキー20 (小)570kcal たんぱく20.3g (中)713kcal たんぱく24.3g	22日 ・あんかけやさいどん 精白米・白菜・豚肉・ピーマン・人参・竹の子・生姜・にんにく・もやし・オイスターソース・醤油・チキンコンソメ・三温糖・塩・でん粉・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・しゅうまい 幼1個・小中2個 しゅうまい ・シュリンプアーモンド シュリンプアーモンド (小)569kcal たんぱく21.2g (中)709kcal たんぱく25.1g	23日 <コンテストこんだて> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・いもだんごじる 芋団子・鶏肉・ごぼう・人参・大根・干椎茸・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩 ・いわしのみぞれに いわしのみぞれ煮 ♡れんこんのあますに♡ れんこん・干椎茸・長ねぎ・鶏肉・三温糖・本てり・醤油・米酢 (小)653kcal たんぱく28.9g (中)796kcal たんぱく33.6g	24日 ・バターリッチパン ・べっかいぎゅうにゅう ・オニオンスープ 玉ねぎ・チキンコンソメ・別海バター・塩・パセリ ・ジャーマンポテト フライドポテト・米油・ウインナー・別海バター・玉ねぎ・にんにく・塩・あらびきこしょう・チキンコンソメ・パセリ ・キャロットサラダ 人参・きゃべつ・ツナ・コーン・米油・上白糖・塩・米酢・こしょう (小)650kcal たんぱく22.7g (中)789kcal たんぱく27.0g
27日 ・けんちんうどん うどん・鶏肉・ごぼう・大根・人参・油揚げ・小松菜・長ねぎ・米油・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・ちくわのいそべあげ 竹輪の磯辺揚げ・米油 ・おひたし もやし・白菜・人参・かつおだし・醤油・本てり・かつお節 Lucky ラッキー20 (小)590kcal たんぱく25.6g (中)734kcal たんぱく31.7g	28日 ・チキンカレー 精白米・じゃがいも・玉ねぎ・人参・米油・カレールウ・にんにく・生姜・チャツネ ・べっかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・チーズ ハイ!チーズ Lucky ラッキー20 (小)690kcal たんぱく22.4g (中)847kcal たんぱく26.3g	【ラッキーデー】 Lucky ラッキー20 このマークがついた白のどこかに、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！！！！ 【末松畜産さんから牛肉の無償提供！】 2学期に続きなんと3学期も、「末松畜産」さんより牛肉の無償提供をさせていただきました。ありがとうございます！ 牛肉には、たんぱく質や鉄分が多く含まれており、貧血や成長を促進してくれる効果があります。まさに成長期のみなさんには大切な栄養素です。 2月は、8日「ハヤシライス」と17日「ビーフシチュー」に登場します。また、3月にも使用予定ですので、お楽しみに♪ 【給食センターからお願い！】 ① 牛乳のストローの袋や麺袋のテープはお皿にのせないでゴミ箱に捨てましょう。 (糊が熱でとけてとれなくなります。) ② ゼリーのふたなどはゴミ箱に捨てましょう。 (排水溝をふさいで水が流れなくなります。) ③ 食器箱に戻す時は、ご飯のお椀と汁のお椀を分けてかさねましょう。 (食器の種類ごとに洗ってます。) お願い します		