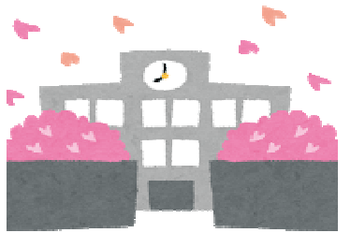
28年度　4月のこんだて

別海町学校給食センター

にゅうがく　にゅうえん　しんきゅう

入学・入園・進級おめでとうございます！

給食センターは、昭和４４年に設置され、変わらない愛情のもとで安心・安全・おいしい給食作りに努めています。２８年度もどうぞよろしくお願いいたします。



6日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・ちんげんさいととうふのみそしる
青梗菜・豆腐・かつおだし・白味噌
・チキンバーベキュー
鶏肉・しょうが・醤油・酒・すりおろしりんご・三温糖・長ねぎ・にんにく・レモン汁
・じゃがきんぴら
じゃが芋・つきこん・竹の子・ピーマン・豚肉・醤油・本てり・三温糖・唐辛子・白ごま・ごま油

(小)623kcal たんぱく25.7g　(中)775kcal たんぱく30.7g

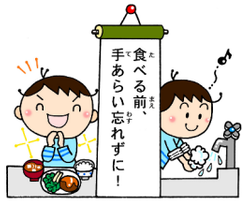
7日
・ハヤシライス
精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・米油・トマトケチャップ・ウスターソース・ハヤシフレーク・カレー粉・カレールー・チキンコンソメ・赤ワイン・醤油・三温糖・プルーンエキス
・べっかいぎゅうにゅう
・ドレッシングあえ
きゃべつ・きゅうり・ツナ・和風ドレッシング
・あおりんごゼリー
青りんごゼリー

(小)675kcal たんぱく20.3g　(中)840kcal たんぱく24.4g

8日
・バターパン
・べっかいぎゅうにゅう
・イタリアンスープ
ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・マカロニ・醤油・塩・こしょう・白ワイン・チキンコンソメ・米油・パセリ
・ハンバーグデミグラスソース
ハンバーグ・玉ねぎ・デミグラスソース・トマトケチャップ・赤ワイン・塩・三温糖
・カラフルソテー
パプリカ・きゃべつ・鶏肉・米油・醤油・こしょう・塩・チキンコンソメ

(小)652kcal たんぱく27.7g　(中)797kcal たんぱく32.4g

11日
・しょうゆラーメン
中華麺・なると・味付メンマ・長ねぎ・もやし・白菜・人参・豚肉・醤油ラーメンスープ・鶏がら・豚骨・煮干
・べっかいぎゅうにゅう
・はるまき
春巻き・米油
・プロセスチーズ
ハイチーズ



(小)646kcal たんぱく30.7g　(中)794kcal たんぱく36.7g

12日
・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
・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
・じゃがそぼろ
豚肉・白滝・じゃがいも・人参・生姜・醤油・三温糖・本てり・米油
・おかかあえ
白菜・ほうれん草・かつおぶし・醤油

(小)619kcal たんぱく22.0g　(中)775kcal たんぱく26.5g

13日　〈入学・進級祝いメニュー〉
・さんしょくどん（そぼろ・やさい・たまご）
精白米・(豚肉・生姜・酒・本てり・赤味噌・三温糖・醤油・米油)・(小松菜・もやし・人参・醤油・白ごま)・(錦糸卵)
・べっかいぎゅうにゅう
・はくさいとベーコンのスープ
白菜・ベーコン・人参・干椎茸・シャンタン・塩・こしょう・醤油
・おいわいデザート
お祝いいちごゼリー

(小)666kcal たんぱく29.8g　(小)817kcal たんぱく36.1g

14日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・きゃべつとあぶらあげのみそしる
きゃべつ・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌
・さんまのかばやき　幼１個・小中２個
さんまの蒲焼
・ひじきのいために
ひじき・鶏肉・さつま揚げ・ごぼう・人参・つきこん・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油・ごま油

(小)681kcal たんぱく25.4g　(中)820kcal たんぱく28.9g

15日
・せわりコッペパン
・べっかいぎゅうにゅう
・クリームシチュー
豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・別海バター・別海牛乳・小麦粉・チキンコンソメ・こしょう・塩
・エビカツ
エビカツ・米油
・ゆでやさいサラダ
きゅうり・パプリカ・きゃべつ・サウザンアイランドドレッシング

カツやサラダをパンにはさんでたべてね♪

(小)667kcal たんぱく29.3g　(中)883kcal たんぱく38.7g

18日
・スパゲティミートソース
スパゲティ・オニオンソテー・玉ねぎ・人参・にんにく・豚肉・ミートップ・トマトケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・米油・オリーブ油・三温糖・塩・こしょう
・べっかいぎゅうにゅう
・カレーコロッケ
カレーコロッケ・米油
・りんご
りんご

(小)718kcal たんぱく25.2g　(中)824kcal たんぱく29.2g

19日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・ふとしめじのみそしる
豆麩・しめじ・かつおだし・白味噌
・とりにくのあまずに
鶏肉・大根・グリンピース・醤油・酒・生姜・にんにく・オイスターソース・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油
・ごぼうサラダ
ごぼう・人参・きゅうり・ハム・トマトケチャップ・上白糖・エッグケアマヨネーズ・白ごま・醤油

(小)602kcal たんぱく25.1g　(小)753kcal たんぱく30.3g

20日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・ぶたじる
豚肉・大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋・豆腐・ごぼう・米油・白味噌
・ソフトイカリングフライ　Ｐソース　幼小２個・中３個
ソフトイカリングフライ・米油
・いそかあえ
ほうれん草・もやし・人参・海苔・醤油・上白糖

(小)661kcal たんぱく25.0g　(中)855kcal たんぱく31.5g

21日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・はるさめスープ
春雨・人参・ベーコン・玉ねぎ・小松菜・シャンタン・醤油・塩・こしょう
・やさいいりにくだんご　幼小２個・中３個
野菜入り肉団子
・ぶたときゃべつのピリからいため
豚肉・きゃべつ・ピーマン・にんにく・赤味噌・酒・三温糖・醤油・豆板醤・米油

(小)636kcal たんぱく24.3g　(中)819kcal たんぱく30.4g

22日
・コッペパン　いちごジャム
・べっかいぎゅうにゅう
・やさいスープ
きゃべつ・玉ねぎ・人参・ベーコン・ソフリット・チキンコンソメ・塩・こしょう
・ジャーマンポテト
じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・別海バター・塩・あらびきこしょう・チキンコンソメ・パセリ
・ツナマヨサラダ
きゅうり・ツナ・エッグケアマヨネーズ・塩・こしょう

(小)652kcal たんぱく25.5g　(中)827kcal たんぱく31.8g

25日
・かしわうどん
うどん麺・なると・鶏肉・人参・長ねぎ・小松菜・めんつゆ・本てり・干椎茸・かつおだし・醤油・塩
・べっかいぎゅうにゅう
・さつまいもてんぷら　幼小１個・中２個
さつま芋天ぷら・米油
・ごまみそあえ
きゃべつ・人参・ささみ・白ごま・醤油・上白糖・本てり・赤味噌

(小)574kcal たんぱく24.3g　(中)752kcal たんぱく28.9g

26日
・ポークカレー
精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・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
・フルーツのゼリーあえ
みかん缶・白桃缶・パイン缶・ゼリー(ぶどう・みかん)

(小)725kcal たんぱく21.5g　(中)903kcal たんぱく25.7g

27日
・ごはん　・ふりかけ（やさい）
・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・長ねぎ・かつおだし・白味噌
・うまに
ごぼう・鶏肉・人参・れん根・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
・はる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)609kcal たんぱく22.8g　(中)761kcal たんぱく27.3g

28日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・ぐだくさんみそしる
大根・人参・ふき・干椎茸・油揚げ・かつおだし・白味噌
・いわしのみぞれに
いわしのみぞれ煮
・こんにゃくのおかかに
こんにゃく・焼き竹輪・人参・竹の子・醤油・本てり・三温糖・かつお節・米油

(小)666kcal たんぱく24.4g　(中)809kcal たんぱく27.9g

栄養価の見方
28日を例にしてみましょう

	エネルギー	たんぱく質
小学校（中学年）	666 キロカロリー	24.4 グラム
中学校	809 キロカロリー	27.9 グラム