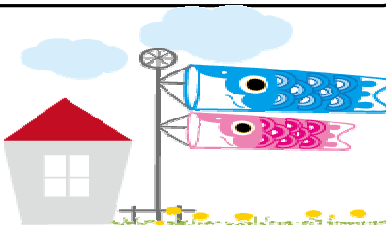
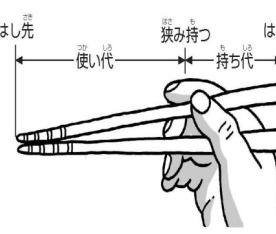


28年度

5月のこんだて

別海町学校給食センター

2日 ・バターリッチパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ビーンズチャウダー 鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・ミックスビーンズ・小麦粉・別海牛乳・別海バター・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ ・ラザーニャ ラザーニャ ・やさいのカレーいため きゃべつ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ベーコン・カレー粉・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 (小)696kcal たんぱく27.1g (中)830kcal たんぱく31.9g	ことし 今年もやります!! 【ラッキーデー】 Lucky ラッキー20 このマークがついた日のメニューのどこかに、☆型や♡型などのいろいろな形に型抜きした食材が、20個だけ入っています。当たった人はちょっとラッキー！ 素敵な一日になるといいですね♪		たんご せつく 5月5日は端午の節句 1日遅れでデザートがつきます。 	6日 <こどもの日メニュー> ・かぼちゃパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ミートボールスープ ミートボール・白菜・人参・干椎茸・酒・ジャンタン・醤油・塩・こしょう ・ほたてクリームコロッケ ほたてクリームコロッケ・米油 ・イタリアンサラダ きゃべつ・きゅうり・パプリカ・コーン・米油・米酢・上白糖・塩・こしょう ・こどものひデザート こどもの日ブチクレープ (小)665kcal たんぱく24.1g (中)791kcal たんぱく28.9g
9日 ・やさいしおラーメン 中華麺・豚肉・なると・味付けメンマ・きゃべつ・長ねぎ・もやし・人参・ラーメンスープ・ジャンタン・塩・鶏がら ・べっかいぎゅうにゅう ・ぎょうざ 餃子 ・プリン カスタードプリン 幼小2個・中3個 (小)636kcal たんぱく24.7g (中)789kcal たんぱく31.2g	10日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・おろしじる 大根おろし・鶏肉・じゃが芋・人参・しめじ・長ねぎ・かつおだし・醤油・めんつゆ・塩 ・しぐれに ごぼう・人参・生姜・豚肉・こんにゃく・醤油・三温糖・米油 ・きゃべつのごまみそあえ きゃべつ・人参・ツナ・白ごま・赤味噌・上白糖・醤油・本てり (小)629kcal たんぱく29.5g (中)788kcal たんぱく35.8g	11日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・こまつなとうふのみそしる 小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌 ・たらフライ Pしょうゆ たらフライ・米油 ・ごもくまめ 大豆・れん根・焼き竹輪・ごぼう・人参・こんにゃく・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油 (小)638kcal たんぱく24.1g (中)800kcal たんぱく29.1g	12日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・えのきとあぶらあげのみそしる えのき茸・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・にくじゃが 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・さつま揚げ・いんげん・醤油・三温糖・本てり・米油 ・ほうれんそうともやしのごまあえ ほうれん草・もやし・黒ごま・上白糖・醤油 (小)626kcal たんぱく23.8g (中)787kcal たんぱく28.9g	13日 ・コッペパン・チョコブラック&ホワイト ・べっかいぎゅうにゅう ・ポークシチュー 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・赤ワイン・トマトピューレ・デミグラスソース・チキンコンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油・別海バター ・ミートオムレツ ミートオムレツ ・やさいサラダ きゃべつ・きゅうり・人参・ブロッコリー・和風ドレッシング (小)712kcal たんぱく27.9g (中)855kcal たんぱく33.5g
16日 ・けんちんうどん うどん麺・鶏肉・油揚げ・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・小松菜・醤油・本てり・めんつゆ・塩・かつおだし・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ささみフライ ササミフライ・米油 ・べつかいのヨーグルト べつかいのヨーグルト屋さん (小)651kcal たんぱく29.7g (中)760kcal たんぱく33.1g	17日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・いもだんごじる いも餅・ごぼう・鶏肉・人参・大根・干椎茸・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし ・さばみそに さば味噌煮 ・きりぼしだいこんのふくめに 切干大根・つきこん・さつま揚げ・人参・醤油・三温糖・米油 (小)680kcal たんぱく25.4g (小)817kcal たんぱく28.6g	18日 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・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 ・フルーツあんじん 白桃缶・みかん缶・パイン缶・キウイ・ゼリー（杏仁風味） (小)725kcal たんぱく20.7g (中)902kcal たんぱく24.7g	19日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はくさいとにんじんのみそしる 白菜・人参・かつおだし・白味噌 ・ポークチャップ 豚肉・塩・こしょう・赤ワイン・玉ねぎ・ピーマン・トマトケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・米油 ・みそマヨサラダ きゃべつ・人参・焼き竹輪・エッグゲアマヨネーズ・白味噌・醤油 (小)631kcal たんぱく26.7g (中)790kcal たんぱく32.3g	20日 お弁当のひ ※別海牛乳がつきます 
23日 ・スパゲティナポリタン スパゲティ・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・トマトケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・トマトソース・赤ワイン・三温糖・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・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 ・おこめのパバロア お米のパバロア（豆乳）みかん (小)668kcal たんぱく23.7g (中)819kcal たんぱく28.9g	24日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ワントンスープ ワントン・玉ねぎ・人参・醤油・ジャンタン・塩・こしょう ・マーボーどうふ 豆腐・豚肉・人参・ニラ・長ねぎ・生姜・にんにく・干椎茸・醤油・三温糖・酒・本てり・トマトケチャップ・赤味噌・豆板醤・米油・ごま油・でん粉 ・もやしナムル もやし・きゅうり・ハム・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油 (小)650kcal たんぱく25.0g (小)814kcal たんぱく30.1g	25日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとたまごのみそしる 玉ねぎ・鶏卵・かつおだし・白味噌 ・さんまのしおこうじやき さんま塩こうじ漬け ・きんぴらごぼう ごぼう・人参・つきこん・豚肉・醤油・酒・本てり・三温糖・白ごま・ごま油・米油 (小)646kcal たんぱく27.8g (中)779kcal たんぱく31.1g	26日 ・あんかけやさいどん 精白米・白菜・豚肉・人参・ピーマン・竹の子・もやし・生姜・にんにく・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 ・ちくわのいそべあげ 竹輪の磯部揚げ ・チーズ 型抜きチーズ (小)633kcal たんぱく24.2g (中)812kcal たんぱく29.4g	27日 ・こくとうパン ・べっかいぎゅうにゅう ・とりにくとえのきのスープ 鶏肉・人参・えのき茸・青梗菜・ジャンタン・醤油・塩 ・ハンバーグソースかけ ハンバーグ・トマトケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖 ・アスパラのサラダ Pマヨネーズ アスパラ・きゃべつ・人参 (小)669kcal たんぱく28.6g (中)796kcal たんぱく33.6g
30日 ・カレーうどん うどん麺・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・長ねぎ・カレー粉・カレールー・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・でん粉 ・べっかいぎゅうにゅう ・かにとやさいのつつみむし かにと野菜の包み蒸し ・だいこんとツナのさっぱりあえ 大根・きゅうり・人参・ツナ・青じそドレッシング (小)643kcal たんぱく23.5g (中)815kcal たんぱく29.9g	31日 ・ごはん ふりかけ（のりかつお） ・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 ・すぎやきふうに 豚肉・白滝・焼き豆腐・玉ねぎ・えのき茸・長ねぎ・醤油・三温糖・本てり・米油 ・ピーナッツあえ つきこん・小松菜・人参・粉ピーナッツ・上白糖・醤油 (小)617kcal たんぱく23.7g (中)772kcal たんぱく28.4g	★ お箸の持ち方 ★ 確認してみましょう。 <上のはし> 人差し指と中指の先ではさみ、親指を添えます。 <下のはし> 薬指と親指で支え固定します。 <動かしかた> 主に中指を動かして上のはしを上下に動かします。 		食べるまえは てあらいを 