

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 28年度 別海町学校給食センター 7月のこんだて				1日 ・バターリッチパン ・べっかいぎゅうにゅう ・レタススープ レタス・玉ねぎ・ベーコン・チキンコンソメ・塩・こしょう ・チキンマーレードやき 鶏肉・生姜・酒・塩・こしょう・マーレード・醤油 ・カラフルソテー きゃべつ・ハム・赤ピーマン・黄ピーマン・米油・塩・こしょう・醤油・チキンコンソメ (小)640kcal たんぱく28.7g (中)773kcal たんぱく34.2g
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ラッキーデー Lucky ラッキー20 このマークのついた日のどこかに、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				☆ なつやさいでからだの中からすずしく！ ☆ きゅうりやトマト、かぼちゃ、ズッキーニなどなつやさいは水分がたっぷり！ 汗で奪われた水分を補給してくれたり、からだを冷やしたりしてくれます。 なつやさいをいっぱい食べて元気に夏を乗り切りましょう。
4日 ・ひやしラーメン ・Pひやしちゅうかスープ 中華麺・錦糸卵・きゅうり・人参・もやし・ハム ・べっかいぎゅうにゅう ・しらたまぎょうざ 白玉ぎょうざ ・レモンのムース 国産レモンのムース(豆乳) (小)717kcal たんぱく24.8g (中)819kcal たんぱく28.9g	5日 ・ビビンバどん 精白米・豚肉・生姜・人参・小松菜・もやし・にんにく・味付けメンマ・酒・本teri・豆板醤・白ごま・赤味噌・三温糖・醤油・上白糖・ごま油 ・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・干椎茸・ジャンタン・こしょう・塩・醤油 ・ごまなしミニフィッシュ ゴマなしミニフィッシュ (小)657kcal たんぱく32.4g (中)821kcal たんぱく38.9g	6日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・かきたまじる 豆腐・人参・ほうれん草・鶏卵・醤油・かつおだし・本teri・塩・根昆布 ・とりとがんものごまみそに 鶏肉・こんにゃく・豆乳丸揚げ・生姜・醤油・三温糖・酒・味噌・白ごま・米油 ・ゆかりあえ きゃべつ・きゅうり・人参・ゆかり (小)697kcal たんぱく29.5g (中)872kcal たんぱく35.8g	7日 ＜たなぼたメニュー＞ ・ちらしすし 精白米・ちらし寿司の素 ・べっかいぎゅうにゅう ・あまのがわスープ 春雨・人参・玉ねぎ・ベーコン・コーン・塩・こしょう・ジャンタン・醤油 ・ほしがたコロッケ 星形コロッケ・米油 ・やさしいため ほうれん草・ウインナー・塩・こしょう ・たなぼたゼリー 星のソーダゼリー (小)670kcal たんぱく16.3g (中)816kcal たんぱく18.9g	8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・コーン・野菜クルルマカロニ・白ワイン・小麦粉・別海バター・別海牛乳・塩・こしょう・チキンコンソメ ・チキンナゲット 幼・小2個 中3個 チキンナゲット・米油 ・キャロットサラダ 人参・きゃべつ・ツナ・米油・塩・米酢・こしょう・上白糖 (小)654kcal たんぱく28.7g (中)852kcal たんぱく36.9g
11日 ・わふうスパゲティ スパゲティ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく・豚肉・ベーコン・米油・塩・こしょう・醤油・オイスターソース・めんつゆ ・べっかいぎゅうにゅう ・あおのりポテト フライドポテト・米油・塩・青のり ・ハニーピーナッツ ハニーピーナッツ (小)701kcal たんぱく24.3g (中)823kcal たんぱく27.9g	12日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・のっぺいじる 鶏肉・大根・人参・ごぼう・小松菜・干椎茸・醤油・酒・塩・でん粉・米油・かつおだし ・わふうハンバーグ ハンバーグ・大根おろし・本teri・醤油・上白糖・酒・でん粉 ・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪・かつお節・エッグゲアマヨネーズ・醤油・白ごま (小)639kcal たんぱく23.9g (中)771kcal たんぱく27.0g	13日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとわかめのみそしる 玉ねぎ・わかめ・かつおだし・白味噌 ・たらねぎしおやき 助宗たらのねぎ塩焼き ・ちくぜんに 鶏肉・人参・干椎茸・ごぼう・里芋・いんげん・なると・こんにゃく・醤油・三温糖・本teri・酒・かつおだし・米油 (小)589kcal たんぱく26.7g (中)738kcal たんぱく32.3g	14日 ・なつやさいかレー 精白米・麦・豚肉・じゃがいも・かぼちゃ・黄ピーマン・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・生姜・にんにく・トマト缶詰・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 ・フルーツあえ スイーツ(ヨーグルト)・別海牛乳・みかん・パイン缶・キウイ・白桃缶 (小)744kcal たんぱく19.4g (中)926kcal たんぱく23.2g	15日 ・しょくばん ・いちごミックスジャム ・べっかいぎゅうにゅう ・ポトフ じゃがいも・きゃべつ・玉ねぎ・人参・ウインナー・チキンコンソメ・塩・こしょう ・チキンのトマトに 鶏肉・塩・こしょう・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・ケチャップ・トマトソース・ウスターソース・三温糖・オリーブ油・でん粉 ・たまごサラダ 卵サラダ (小)650kcal たんぱく30.0g (中)808kcal たんぱく37.4g
海の日	19日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・えのきスープ えのき・青梗菜・醤油・ジャンタン・ごま油・塩 ・えびチリ えびチリ・米油・玉ねぎ ・かいそうサラダ 海藻ミックス・きゅうり・きゃべつ・赤ピーマン・和風ドレッシング (小)682kcal たんぱく17.6g (中)854kcal たんぱく20.9g	20日 ＜べっかいぎゅうしょく＞ ・たまごほたてどん 精白米・野付産ほたて・玉ねぎ・人参・ごぼう・グリーンピース・鶏卵・醤油・三温糖・塩・本teri・でん粉・かつおだし ・べっかいぎゅうにゅう ・じゃこピーサラダ きゅうり・人参・コーン・ブロッコリー・ちりめんじゃこ・粉ピーナッツ・米油・米酢・上白糖・醤油・こしょう ・べっかいのアイスクリーム 別海のアイスクリーム屋さん(パニラ) (小)759kcal たんぱく27.1g (中)910kcal たんぱく32.1g	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 ・さんまのしょうがに さんまの生姜煮 ・やさいのいりに 鶏肉・ごぼう・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・干椎茸・大福豆・米油・三温糖・醤油・酒・めんつゆ (小)687kcal たんぱく24.8g (中)826kcal たんぱく28.2g	22日 ・ココアパン ・べっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃのニョッキクリームに かぼちゃ餅・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ ・ハムチーズカツ ハムチーズカツ・米油 ・こまつなとコーンのソテー 小松菜・コーン・ベーコン・別海バター・塩・こしょう・チキンコンソメ (小)721kcal たんぱく22.6g (中)944kcal たんぱく28.5g
25日 ・きつねうどん うどん・鶏肉・なると・油揚げ・人参・長ねぎ・干椎茸・めんつゆ・本teri・醤油・塩・かつおだし・だし昆布 ・べっかいぎゅうにゅう ・カレーロール カレーロール・米油 ・スイカ すいか (小)639kcal たんぱく24.3g (中)737kcal たんぱく28.1g	はつか 20日にべっかいアイスクリーム登場！ とうじょう 今年も別海町の農家に交付されている「中山間交付金」により提供していただきました。別海町の酪農家(別海町集落)の方々の「別海産の牛乳や乳製品をみなさんに食べてもらい、その良さや素晴らしさを知ってもらいたい！」という思いから配布されています。おいしいふるさとの味を味わって食べてください！ べっかい 別海でとれた牛乳をたっぷり使っているよ。あっさりしているけれど、コクはしっかりあって、後味はさっぱり♪ お楽しみに*			