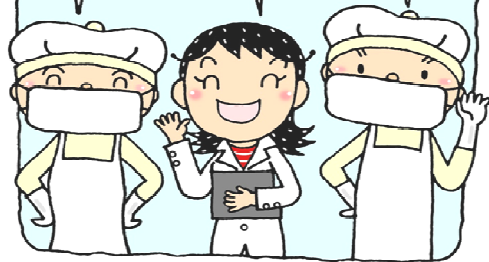


平成28年度

8月のこんだて

別海町学校給食センター

【 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！	なつ夏バテしないように 	17日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ちんげんさいとうふのみそしる 青梗菜・豆腐・かつおだし・白味噌 ・いかてんぶら ・PLしょうゆ いか天ぶら・米油 ・ごもくまめ 大豆・人参・竹の子・こんにやく・焼き竹輪・三温糖・醤油・本てり・米油 (小)664kcal たんぱく 22.7g (中)831kcal たんぱく 27.2g	18日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・あぶらあげとわかめのみそしる 油揚げ・わかめ・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・じゃがそばろ じゃが芋・豚肉・人参・グリーンピース・生姜・白滝・醤油・本てり・三温糖・米油 ・きやべつのごまずあえ きやべつ・人参・白ごま・醤油・りんご酢・上白糖  (小)630kcal たんぱく 21.8g (中)789kcal たんぱく 26.1g	19日 ・コッペパン ・きなこクリーム ・べっかいぎゅうにゅう ・イタリアンスープ ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ・醤油・塩・こしょう・白ワイン・チキンコンソメ・米油 ・てりやきハンバーグ ハンバーグ・醤油・三温糖・本てり・でん粉 ・ベジタブルソテー もやし・小松菜・赤パプリカ・オイスターソース・こしょう・チキンコンソメ・醤油・米油 (小)663kcal たんぱく 27.3g (中)793kcal たんぱく 32.0g
22日 ・ツナトマトソースのスパゲティ スパゲティ・オリーブ油・ベーコン・ツナ・人参・玉ねぎ・ズッキーニ・マッシュルーム・にんにく・ダイストマト・ケチャップ・マトスープ・チキンコンソメ・塩・こしょう・三温糖・パセリ・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・やさいコロッケ 野菜コロッケ・米油 ・コーヒープリン コーヒープリン(豆乳) 8/5～21はブラジルでオリンピックが開催されますね。ブラジルはコーヒー豆の生産量1位...ということで少しブラジル気分を♪ (小)684kcal たんぱく 25.9g (中)817kcal たんぱく 30.9g	23日 ・ミートボールカレー 精白米・麦・ミートボール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・カレールウ・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー・赤パプリカ・和風ドレッシング ・べっかいのチーズ べっかいのチーズ屋さん さけるチーズ  (小)815kcal たんぱく 28.0g (中)986kcal たんぱく 31.9g	24日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・さといもとあぶらあげのみそしる 里芋・油揚げ・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・本てり・三温糖・米油 ・からしあえ わかめ・きやべつ・人参・ツナ・醤油・上白糖・洋辛子 (小)608kcal たんぱく 25.6g (中)762kcal たんぱく 31.0g	25日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はくさいスープ 白菜・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・とりにくのちょうせんやき 鶏肉・にんにく・唐辛子・醤油・上白糖・酒・本てり・ごま油・白ごま ・チャプチェ 豚肉・春雨・人参・ニラ・赤パプリカ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・三温糖・酒・豆板醤・塩・こしょう・ごま油・白ごま (小)665kcal たんぱく 26.5g (中)827kcal たんぱく 31.5g	26日 ・かぼちゃパン ・べっかいぎゅうにゅう ・クラムチャウダー ベーコン・玉ねぎ・人参・あさり・パセリ・小麦粉・別海バター・別海牛乳・塩・こしょう・チキンコンソメ・米油 ・たらフライ ・タルタルソース たらフライ・米油 ・こまつなサラダ 小松菜・コーン・醤油・上白糖・塩・酢・米油  (小)646kcal たんぱく 27.1g (中)800kcal たんぱく 33.6g
29日 ・ジャージャーメン 中華麺・にんにく・生姜・長ねぎ・人参・干椎茸・玉ねぎ・竹の子・グリーンピース・豚肉・酒・赤味噌・三温糖・本てり・豆板醤・醤油・でん粉・米油・ごま油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ちゅうかサラダ きやべつ・人参・中華くらげ・醤油・上白糖・りんご酢・ごま油 ・おさつスティック おさつスティック  (小)672kcal たんぱく 28.0g (中)784kcal たんぱく 32.8g	30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・長ねぎ・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩・米油 ・さんまのうめに さんまの梅煮 ・スタミナキムチいため 豚肉・もやし・きやべつ・人参・ニラ・キムチ・にんにく・醤油・三温糖・塩・キムチの素・米油・ごま油 (小)676kcal たんぱく 26.4g (中)811kcal たんぱく 30.0g	31日 ・ごはん ・あじつけのり ・べっかいぎゅうにゅう ・かにボールいりみそしる かにボール・大根・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・うまに ごぼう・鶏肉・人参・れんこん・こんにやく・干椎茸・なると・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油 ・ほうれんそうのしそひじきあえ ほうれん草・白菜・しそ味ひじき  (小)606kcal たんぱく 24.2g (中)758kcal たんぱく 29.1g	給食センターからのおねがい  ①牛乳ストローの袋や麺袋のテーズはお皿にのせないでね★ (糊が熱でとけて取れなくなります) ②ゼリーのふたなどはゴミ箱に捨ててね★ (排水溝をふさいで水が流れなくなります) ③ご飯のお碗と汁のお碗を分けてかさねてね★ (食器の種類ごとに洗っています)  	