

28年度

12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、型抜きした食材が20個だけ入っているよ！当たった人は…ラッキー！		「給食一品」まごは(わ)やさしい」コンテスト」作品紹介！  多くの受賞作品の中から給食センターで実施可能な6作品について12月～2月まで登場していきます。今月は13日と19日です。印に♡マーク♡が入っています。 わ かいそうぶもんしょうれいしょう 海藻部門奨励賞 のり風味からあげ 西春別小学校 6年 服部 一然くん からあげとポテトチップスののり塩味を組み合わせしてみたという作品です。給食センターで手作りからあげは難しいので、下味を付けた鶏肉をオープンで焼いて青のりと昆布茶を振りかけて作ります。 103Kcal ご しゅじつぶもんきんしょう 種実部門金賞 ごまごまサラダ 別海中央小学校 2年 渡辺 章央くん オリジナル作品では枝豆を使用していますが、残念ながら国産むき枝豆が入手できないため代わりにきゅうりを入れていきます。自宅では是非枝豆で作ってみて下さい。 31Kcal		1日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はくさいのスープ 白菜・人参・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・しゅうまい 幼小2個・中3個 しゅうまい ・チャプチェ 豚肉・春雨・人参・ニラ・パプリカ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・三温糖・豆板醤・白ごま・こしょう・塩・ごま油 (小)632kcal たんぱく21.3g (中)813kcal たんぱく26.4g	2日 ・バターパン ・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・ホールコーン・ミックスビーンズ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・チキンコンソメ・こしょう・塩・パセリ ・やさいとウインナーのトマトに きゃべつ・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース・ウインナー・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・三温糖・オリーブ油 ・たまごサラダ 卵サラダ (小)739kcal たんぱく28.7g (小)933kcal たんぱく35.6g
5日 <べっかいぎゅうしょく> ・ほたていりわふうスパゲティ スパゲティ・野付産ほたて・ベーコン・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・醤油・スパ味・オイスターソース・塩・こしょう・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・おさつコロッケ おさつコロッケ・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)690kcal たんぱく25.3g (中)769kcal たんぱく28.4g		6日 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・カレールー・チャツネ・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・みかん みかん  ラッキー20 (小)705kcal たんぱく21.7g (中)871kcal たんぱく25.9g	7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 ・かつおフライ Pソース かつおフライ・米油 ・きりぼしだいこんのふくめに 切干大根・人参・つきこん・さつま揚げ・醤油・三温糖・酒・米油 (小)649kcal たんぱく25.4g (小)779kcal たんぱく28.6g	8日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・えのきとわかめのみそしる えのき茸・わかめ・かつおだし・白味噌 ・あつあげのみそいため 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・干椎茸・生姜・にんにく・赤味噌・オイスターソース・醤油・酒・三温糖・本てり・米油・ごま油 ・ほうれんそうともやしのごまあえ ほうれん草・もやし・醤油・上白糖・黒ごま (小)600kcal たんぱく26.3g (中)752kcal たんぱく31.8g	9日 ・コッペパン ・いちごジャム ・べっかいぎゅうにゅう ・ポトフ じゃが芋・玉ねぎ・人参・ウインナー・チキンコンソメ・塩・こしょう ・ラザーニャ ラザーニャ ・ツナサラダ きゃべつ・きゅうり・パプリカ・ツナ・サウザンアイランドドレッシング (小)622kcal たんぱく24.6g (中)801kcal たんぱく30.7g
12日 ・とんこつラーメン 中華麺・なると・長ねぎ・もやし・白菜・人参・豚肉・豚骨ラーメンスープ・鶏がら・豚骨 ・べっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃひきにくフライ かぼちゃひき肉フライ・米油 ・ストロベリーカスタードタルト ストロベリーカスタードタルト  (小)733kcal たんぱく28.0g (中)902kcal たんぱく34.0g		13日 <コンテストこんだて> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・かきたまみそしる 鶏卵・玉ねぎ・かつおだし・白味噌 ♡のりふうみチキン♡ 鶏肉・生姜・にんにく・塩・こしょう・めんつゆ・青のり・昆布茶 ・ごもくまめ 大豆・れんこん・ごぼう・人参・焼き竹輪・こんにやく・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油 (小)658kcal たんぱく27.8g (小)819kcal たんぱく33.2g	14日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ちゅうかスープ ベーコン・ほうれん草・人参・玉ねぎ・春雨・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・エビチリ エビチリ・玉ねぎ・米油 ・くきわかめのサラダ 茎わかめ・大根・人参・きゅうり・ささみ・中華ドレッシング  ラッキー20 (小)714kcal たんぱく19.0g (中)894kcal たんぱく22.6g	15日 ・ごはん ふりかけ(やさい) ・べっかいぎゅうにゅう ・こまつなとあぶらあげのみそしる 小松菜・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・ちくぜんに 鶏肉・人参・ごぼう・里芋・いんげん・干椎茸・こんにやく・なると・かつおだし・醤油・酒・本てり・三温糖・米油 ・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油 (小)625kcal たんぱく22.4g (中)781kcal たんぱく26.8g	16日 <クリスマスこんだて> ・メロンパン ・べっかいぎゅうにゅう ・クリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・別海牛乳・別海バター・小麦粉・チキンコンソメ・塩・こしょう ・もみのきがたハンバーグ ハンバーグ・ウスターソース・トマトケチャップ・三温糖 ・カラフルソテー きゃべつ・パプリカ・ベーコン・チキンコンソメ・醤油・塩・粗挽きこしょう・オリーブ油 ・クリスマスデザート 三色ゼリー  (小)784kcal たんぱく28.0g (中)932kcal たんぱく33.7g
19日 <コンテストこんだて> ・けんちんうどん うどん種・鶏肉・大根・人参・長ねぎ・小松菜・ごぼう・油揚げ・めんつゆ・本てり・かつおだし・醤油・塩・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・いかドーナツ 幼小2個・中3個 いかドーナツ・米油 ♡ごまごまサラダ♡ もやし・きゅうり・人参・醤油・塩・白ごま・黒ごま・ごま油  ラッキー20 (小)586kcal たんぱく28.2g (中)732kcal たんぱく35.3g		20日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・こうやとうふとしめじのみそしる 高野豆腐・しめじ・かつおだし・白味噌 ・じゃがそばろ 豚肉・白滝・じゃが芋・人参・生姜・グリーンピース・醤油・三温糖・本てり・米油 ・いとかまサラダ 糸かまぼこ・人参・きゃべつ・醤油・上白糖・りんご酢・ごま油 (小)619kcal たんぱく23.5g (中)775kcal たんぱく28.3g	21日 <とうじ> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃだんごじる かぼちゃ餅・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・干椎茸・鶏肉・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・米油 ・さんまおかか さんまおかか煮 ・もやしのからしあえ もやし・人参・きゅうり・ささみ・醤油・上白糖・洋辛子 (小)663kcal たんぱく24.8g (中)800kcal たんぱく28.0g	22日 ・ぶたまそどん 精白米・豚肉・生姜・玉ねぎ・酒・本てり・赤味噌・三温糖・唐辛子・白ごま・米油・ミックスベジタブル・ホールコーン・きゃべつ・別海バター・醤油・塩・こしょう ・べっかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる 白菜・人参・大根葉・油揚げ・干椎茸・かつおだし・白味噌 ・むらさきいもチップス 紫芋チップス (小)664kcal たんぱく31.4g (中)825kcal たんぱく38.1g	