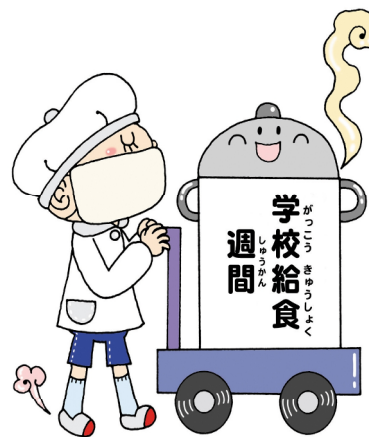


平成27年度

1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！		ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 1月24日~30日 全国学校給食週間 1796年ドイツのミュンヘンで、貧しい家の子どもの救済等のために給食を実施したのが世界で一番はじめての学校給食といわれています。やがて世界各地ではじまり、1889(明治22)年10月山形県鶴岡市私立忠愛小学校で弁当を持って来られない児童のために「おにぎりや焼き魚・漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争で中断されましたが、戦後、ユニセフから小麦粉や脱脂粉乳が寄贈され、給食が再開されました(1946年12月24日)。再びはじまった時のことを忘れないように、また、給食の意義や役割について関心を深めていけたらと、1月24~30日を全国学校給食週間としました。 			15日 ・こくとうパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ポトフ じゃが芋・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 ・ハンバーグソースかけ ハンバーグ・ケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖 ・マカロニサラダ クルルマカロニ・きゅうり・人参・ハム・エッグケアマヨネーズ・塩・こしょう (小)736kcal たんぱく 29.8 g(中)901kcal たんぱく 35.3g
18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・めんつゆ・本てり・かつおだし・醤油・塩・ごま油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ぶたにくコロッケ 豚肉コロッケ・米油 ・ツナあえ もやし・きゅうり・ツナ・米油・米酢・醤油・上白糖  (小)614kcal たんぱく 26.5g(中)765kcal たんぱく 32.3g	19日 ・シーフードカレー 精白米・麦・野付産ほたて・えび・いか・じゃが芋・玉葱・人参・にんにく・生姜・カレーパウダー・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・キウイ・ゼリー(ぶどう・はちみつ・レモン)  (小)709kcal たんぱく 20.3g(中)883kcal たんぱく 24.3g	20日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ほうれんそうとはんぺんのみそしる ほうれん草・はんぺん・かつおだし・白味噌 ・すきやきふうに 豚肉・白滝・焼き豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・えのき茸・醤油・三温糖・本てり・米油 ・だいこんサラダ 大根・きゅうり・人参・白ごま・和風ドレッシング (小)645kcal たんぱく 25.2g(中)808kcal たんぱく 30.4g	21日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はくさいとたけのこのスープ 白菜・竹の子・人参・干椎茸・鶏卵・鶏だし・オイスターソース・醤油・酒・塩 ・チキンバーベキュー 鶏肉・生姜・にんにく・すりおろしりんご・長ねぎ・醤油・酒・三温糖・レモン果汁 ・コールスローサラダ きゃべつ・人参・コーン・エッグケアマヨネーズ・レモン果汁・塩・こしょう (小)650kcal たんぱく 24.3g(中)808kcal たんぱく 28.9g	22日 ・コッペパン ・いちごジャム ・べっかいぎゅうにゅう ・いんげんまめのシチュー じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・鶏肉・白いんげん豆ピューレ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・チキンコンソメ・塩・こしょう ・ミートオムレツ ミートオムレツ ・ほうれんそうとコーンのソテー ほうれん草・コーン・ミックスベジタブル・醤油・塩・こしょう・別海バター (小)702kcal たんぱく 29.1 g(中)863kcal たんぱく 35.2g	
25日 ・やさいたっぷりしおラーメン 中華麺・なると・味付メンマ・長ねぎ・もやし・きゃべつ・人参・コーン・豚肉・ラーメンスープ・鶏がら・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・フライぎょうざ 幼1個・小中2個 フライ餃子 ・みかん みかん  (小)643kcal たんぱく 24.6g(中)760kcal たんぱく 28.7g	26日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・つみれいりみそしる 中華風つくね・大根・人参・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・きゃべつとぶたにくのピリカラいため きゃべつ・豚肉・ピーマン・にんにく・赤味噌・酒・三温糖・醤油・豆板醤・米油 ・こまつなのピーナッツあえ 小松菜・焼き竹輪・粉ピーナッツ・醤油・上白糖 (小)611kcal たんぱく 26.8g(中)767kcal たんぱく 32.6g	27日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・のっぺいじる 鶏肉・人参・大根・干椎茸・牛蒡・小松菜・醤油・酒・塩・かつおだし・米油・でん粉 ・さけのしおやき 別海産鮭切り身(薄塩) ・こんにゃくのおかか こんにゃく・なると・人参・竹の子・醤油・三温糖・本てり・かつお節・米油 (小)674kcal たんぱく 31.5g(中)814kcal たんぱく 34.9g	28日 ・ごはん ・ふりかけ(のりかつお) ・べっかいぎゅうにゅう ・しめじとこうやどうふのみそしる しめじ・高野豆腐・かつおだし・白味噌 ・とりにくとさつまいものにも さつま芋・鶏肉・生姜・グリーンピース・醤油・三温糖・白ごま・米油・でん粉 ・きりぼしだいこんのナムル 切干大根・人参・ほうれん草・醤油・上白糖・米酢・ごま油 (小)609kcal たんぱく 23.7g(中)761kcal たんぱく 28.4g	29日 ・バターリッチパン ・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・玉葱・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 ・チーズフォンデュコロッケ チーズフォンデュコロッケ・米油 ・ベジタブルカレーソテー きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン・人参・カレー粉・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 (小)663kcal たんぱく 22.4 g(中)831kcal たんぱく 27.2g	