27年度　２月のこんだて

別海町学校給食センター

1日
・カレーうどん
うどん麺・鶏肉・玉ねぎ・人参・油揚げ・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・カレールー・カレー粉・でん粉
・べっかいぎゅうにゅう
・ささみフライ
ささみフライ・米油
・おかかあえ
白菜・小松菜・かつお節・醤油
Lucky ラッキー20
（小）716kcal たんぱく27.4g　（中）840kcal たんぱく31.1g

2日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・だいこんとあぶらあげのみそしる
大根・油揚げ・かつおだし・白味噌
・にくだんごのすぶた
ミートボール・竹の子・玉葱・ピーマン・人参・干椎茸・ケチャップ・三温糖・醤油・酒・オイスターソース・りんご酢・米油・でん粉
・いとかまサラダ
糸かまぼこ・きゃべつ・人参・きゅうり・醤油・上白糖・りんご酢・ごま油
（小）603kcal たんぱく21.2g　（中）750kcal たんぱく25g

3日　〈せつぶんこんだて〉
・てまきずし（たまご・そぼろ・ツナマヨ）
精白米・のり・（厚焼き玉子・P醤油）・（豚肉・グリンピース・醤油・三温糖・酒・本てり・生姜・米油）・（ツナ・きゅうり・エッグフリーマヨネーズ）
・べっかいぎゅうにゅう
・ふきいりけんちんじる
豆腐・ふき・竹の子・大根・干椎茸・ごぼう・鶏肉・米油・醤油・めんつゆ・かつおだし・三温糖・塩
・せつぶんまめ
節分福豆

（小）698kcal たんぱく33.3g　（中）855kcal たんぱく39.2g

4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
・たらのねぎしおやき
たらのねぎ塩
・ちくぜんに
鶏肉・人参・いんげん・ごぼう・里芋・干椎茸・こんにゃく・なると・醤油・酒・三温糖・本てり・かつおだし・米油
（小）600kcal たんぱく28.1g　（中）751kcal たんぱく34g

5日
・バターパン
・べっかいぎゅうにゅう
・ポークシチュー
豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・赤ワイン・トマトピューレ・チキンコンソメ・デミグラスソース・三温糖・別海バター・塩・こしょう・米油
・かぼちゃグラタン　南瓜グラタン
・きゃべつとコーンのオーロラサラダ
きゃべつ・きゅうり・人参・ロースハム・コーン・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ・ケチャップ
（小）697kcal たんぱく26.8g　（中）860kcal たんぱく32.4g

8日
・とんこつラーメン
中華麺・豚肉・なると・白菜・長葱・もやし・人参・豚骨ラーメンスープ・鶏がら・豚骨
・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
・パイン
フローズンベビーパイン
（小）728kcal たんぱく26.9g　（中）884kcal たんぱく32.3g

9日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・とうふとねぎのみそしる
豆腐・長葱・かつおだし・白味噌
・おやこに
鶏肉・なると・玉葱・人参・干椎茸・鶏卵・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油
・きゃべつのピーナッツあえ
きゃべつ・きゅうり・粉ピーナッツ・上白糖・醤油
（小）600kcal たんぱく25.7g　（中）752kcal たんぱく31g

10日
・ハヤシライス
精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・生姜・にんにく・ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・赤ワイン・チキンコンソメ・醤油・三温糖・プルーンエキス・カレー粉・カレールー・米油
・べっかいぎゅうにゅう
・ドレッシングあえ
ブロッコリー・人参・和風ドレッシング
・かたぬきチーズ
型抜きチーズ
Lucky ラッキー20
（小）701kcal たんぱく24.4g　（中）867kcal たんぱく28.6g

12日　〈バレンタインデーこんだて〉
・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
・ミネストローネ
ベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・にんにく・野菜クルルマカロニ・トマト缶・チキンコンソメ・塩・こしょう・三温糖・米油
・ハートのコロッケ
ハートのコロッケ・米油
・ハートがたにんじんいりソテー
きゃべつ・鶏肉・パプリカ・人参・塩・こしょう・チキンコンソメ・醤油・米油
（小）656kcal たんぱく22.5g　（中）781kcal たんぱく27.2g

15日
・トマトソースのスパゲティ
スパゲティ・オリーブ油・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・にんにく・鶏肉・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・トマトピューレ・ベースソース・トマトスープ・赤ワイン・三温糖・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ・米油
・べっかいぎゅうにゅう
・チキンカツ
チキンカツ・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）680kcal たんぱく29.6g　（中）792kcal たんぱく35g

16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・玉葱・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・三温糖・酒・本てり・米油・ごま油
・ほうれんそうとはくさいのごまあえ
ほうれん草・白菜・黒ごま・醤油・上白糖
（小）593kcal たんぱく24.9g　（小）742kcal たんぱく30g

17日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・ぶたじる
豚肉・大根・人参・玉葱・じゃが芋・ごぼう・豆腐・白味噌・米油
・かつおフライ　・Pソース
かつおフライ・米油
・ひじきときりぼしだいこんのにもの
ひじき・切干大根・つきこん・人参・さつま揚げ・醤油・三温糖・ごま油
Lucky ラッキー20
（小）713kcal たんぱく28.7g　（中）857kcal たんぱく32.7g

18日
・わかめごはん
精白米・わかめご飯の素
・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
・じゃがそぼろ
豚肉・じゃが芋・人参・白滝・生姜・いんげん・醤油・三温糖・本てり・米油
・みそマヨサラダ
きゃべつ・人参・焼き竹輪・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油
（小）674kcal たんぱく23.6g　（中）844kcal たんぱく28.5g

19日
・ミルクパン
・べっかいぎゅうにゅう
・かぼちゃニョッキのクリームに
かぼちゃ餅・ベーコン・玉葱・人参・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
・やさいとウインナーのトマトに
きゃべつ・玉葱・じゃが芋・グリンピース・ウインナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・オリーブ油
・こんさいサラダ
ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・醤油・米酢・上白糖・ごま油・白ごま
（小）702kcal たんぱく27.6g　（中）887kcal たんぱく34.4g

22日
・きつねうどん
うどん麺・鶏肉・油揚げ・人参・長葱・なると・干椎茸・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・根昆布
・べっかいぎゅうにゅう
・さつまパイ
さつまパイ・米油
・ささみあえ
小松菜・もやし・ささみ・醤油・上白糖
（小）703kcal たんぱく26.5g　（中）804kcal たんぱく31.1g

23日
・ドライカレー
精白米・豚肉・人参・玉葱・グリンピース・生姜・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・赤ワイン・カレー粉・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
・フルーツヨーグルト
みかん缶・白桃缶・バナナ・レモン果汁・別海ヨーグルト
（小）708kcal たんぱく26.5g　（小）887kcal たんぱく32.1g

24日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・わかめスープ
わかめ・玉葱・シャンタン・醤油・白ごま・塩・こしょう
・マーボーどうふ
豆腐・豚肉・人参・ニラ・長葱・干椎茸・生姜・にんにく・醤油・三温糖・酒・本てり・ケチャップ・赤味噌・豆板醤・米油・ごま油・でん粉
・ちゅうかあえ
きゃべつ・人参・中華くらげ・醤油・りんご酢・上白糖・ごま油
（小）600kcal たんぱく21.3g　（中）752kcal たんぱく25.5g

25日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・こんさいのごまじる
豚肉・大根・玉葱・人参・じゃが芋・れんこん・豆腐・白ごま・白味噌・かつおだし・米油
・さんまのみぞれに
さんまのみぞれ煮
・ごもくまめ
大豆・竹の子・ごぼう・人参・こんにゃく・焼き竹輪・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油
Lucky ラッキー20
（小）720kcal たんぱく29.3g　（中）869kcal たんぱく33.7g

26日
・せわりコッペパン
・べっかいぎゅうにゅう
・コンソメスープ
ベーコン・きゃべつ・玉葱・人参・野菜ピューレ・チキンコンソメ・塩・こしょう
・タンドリーチキン
鶏肉・人参・別海ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・塩
・たまごサラダ
たまごサラダ
（小）603kcal たんぱく28.1g　（中）758kcal たんぱく34.6g

29日
・しょうゆラーメン
中華麺・豚肉・なると・長ねぎ・もやし・白菜・人参・味付メンマ・ラーメンスープ・鶏がら・豚骨・煮干
・べっかいぎゅうにゅう
・エビかいせんぎょうざ
幼小２個・中３個
エビ海鮮餃子
・りんご
りんご
（小）612kcal たんぱく29.6g　（中）758kcal たんぱく36.3g

【ラッキーデー】
Lucky ラッキー20
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！

2月3日 節分のはなし

本来、節分とは季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」のことを言いますが、春を迎えるということは新年を迎えるということと等しいくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから「立春の前日」だけをさすようになりました。
節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、「豆＝魔滅（魔を滅する）」とかけ、無病息災（病気せず、健康であること）を祈るという意味があります。
また、自分の年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。給食でも豆は出ますが、年の数だけ入っているのは幼稚園児だけかなぁ。