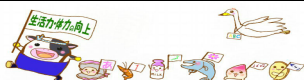


27年度

10月のこんだて

別海町学校給食センター

こんげつ さくひんしょうかい 《今月の作品紹介》 今月は1日、21日、23日です。				1日 <コンテストこんだて> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとわかめのみそしる じゃが芋・わかめ・かつおだし・白味噌 ・とんかつ ・Pソース とんかつ・米油 ・ごぼうとひじきのサラダ ごぼう・ひじき・大根・人参・醤油・めんつゆ・米酢・上白糖・ごま油・白ごま (小)630kcal たんぱく21.7g (中)816kcal たんぱく27.3g		2日 ・しょくパン ・スライスチーズ ・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・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・塩・こしょう・チキンコンソメ・パセリ ・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 ・こまつなのソテー 小松菜・きゃべつ・パプリカ・しめじ・塩・こしょう・チキンコンソメ・醤油・米油 (小)701kcal たんぱく30.8g (中)833kcal たんぱく35.1g			
わ 海藻部門3位 ごぼうとひじきのサラダ 別海中央小学校 4年 姉 崎 豊 さん		・オリジナルこんだてでは、ひじき・ごぼうたっぷりで作りますが、いろいろ・食べやすさなどを考え、大根を入れて作ります。 1人分43Kcal		わ 海藻部門1位（最優秀賞） わかめのじゃこいため 別海中央小学校 3年 小野寺 綾斗さん		・釜で作ると火力が弱いので、1900人分を約40枚の鉄板に広げオープンで焼きます。できあがり量は多くありませんが、ご飯の上にのせて食べてください。 1人分56Kcal			
い 芋類部門2位 さつまいもとりんごのホイップサラダ 西春別小学校 3年 関 口 璃音さん		・給食センターでは、サラダなどを作るとき、たくさんの決まりがあり、さつま芋を一度蒸してから温度を下げるため冷却機を使用し、サラダにしています。 1人分74Kcal							
5日 <べっかい給食> ・ほたていりしおラーメン 中華麺・野付産ほたて・なると・ホールコーン・長ねぎ・もやし・人参・白菜・味付メンマ・ラーメンスープ・鶏がら ・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 ・べつかいのヨーグルト べつかいのヨーグルト屋さん  (小)613kcal たんぱく25.4g (中)746kcal たんぱく30.5g		6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・長ねぎ・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・三温糖・本てり ・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)651kcal たんぱく26.6g (中)815kcal たんぱく32.2g		7日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ちんげんさいとにんじんのみそしる 青梗菜・人参・かつおだし・白味噌 ・さけフライ Pしょうゆ 鮭フライ・米油 ・ひじきのいために ひじき・鶏肉・油揚げ・ごぼう・人参・つきこん・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・ごま油 (小)655kcal たんぱく25.6g (中)824kcal たんぱく31.4g		8日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとはくさいのみそしる 玉ねぎ・白菜・かつおだし・白味噌 ・じゃがそばろ 豚肉・白滝・じゃが芋・人参・グリーンピース・生姜・醤油・三温糖・本てり・米油 ・きりぼしだいこんのサラダ 切干大根・人参・もやし・きゅうり・ツナ・和風ドレッシング (小)623kcal たんぱく21.8g (中)780kcal たんぱく26.2g		9日 ・コッペパン ・ブルーベリージャム ・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・人参・酒・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・かぼちゃグラタン かぼちゃグラタン ・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・エッグケアマヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう (小)634kcal たんぱく23.7g (中)776kcal たんぱく29g	
【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！		13日 <さつまいもの日> ・ごはん ・やさいふりかけ ・べっかいぎゅうにゅう ・ふきとあぶらあげのみそしる ふき・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・さつまいものにももの さつま芋・鶏肉・生姜・いんげん・醤油・三温糖・でん粉・白ごま ・おかかあえ 白菜・小松菜・焼き竹輪・かつお節・醤油 (小)609kcal たんぱく23.3g (小)762kcal たんぱく28g		14日 ・やきとりどん 精白米・鶏肉・酒・醤油・三温糖・水あめ・米油・でん粉・グリーンピース・炒り卵・刻みのり小袋 ・べっかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる 大根・人参・小松菜・干椎茸・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・ハニーピーナッツ ハニーピーナッツ (小)735kcal たんぱく33.2g (中)900kcal たんぱく39.7g		15日 べんとう お弁当の日 べっかい ※別海コーヒー牛乳がつきます  (小)623kcal たんぱく21.8g (中)780kcal たんぱく26.2g		16日 ・あげパン ・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・あさり水煮・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 ・チキンナゲット 幼小2個・中3個 チキンナゲット・米油 ・カラフルサラダ きゃべつ・きゅうり・パプリカ・コーン ・米酢・上白糖・塩・こしょう・米油  (小)668kcal たんぱく24.3g (中)866kcal たんぱく30.7g	
19日 ・わふうスパゲティ スパゲティ・米油・きゃべつ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく・ベーコン・豚肉・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 ・くりのコロッケ 栗のコロッケ・米油 ・アーモンドだんご 白玉団子・アーモンド粉・上白糖・薄口醤油 (小)671kcal たんぱく22.6g (中)833kcal たんぱく26.8g		20日 ・ポークカレー 精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレー・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・さっぱりあえ きゃべつ・人参・青じそドレッシング ・あおりんごゼリー 青りんごゼリー  (小)692kcal たんぱく21.7g (小)855kcal たんぱく26g		21日 <コンテストこんだて> ・ごはん ・わかめのじゃこいため わかめ・ちりめんじゃこ・醤油・三温糖・酒・白ごま・ごま油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ちんげんさいとこうやどうふのみそしる 青梗菜・高野豆腐・かつおだし・白味噌 ・おにくとれんこんのみそいため 豚肉・生姜・蓮根・玉ねぎ・ピーマン・米油・赤味噌・三温糖・酒・本てり・醤油 ・たくあんあえ たくあん・きゅうり・醤油・ごま油・白ごま (小)625kcal たんぱく29.8g (中)782kcal たんぱく36.1g		22日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・えのきとあぶらあげのみそしる えのき茸・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・さばのしおだれやき さばの塩だれ漬け ・やさいのいりに 鶏肉・ごぼう・じゃが芋・人参・大根・こんにゃく・干椎茸・大福豆・三温糖・酒・醤油・めんつゆ・米油  (小)668kcal たんぱく28.9g (中)811kcal たんぱく32.4g		23日 <コンテストこんだて> ・ココアパン ・べっかいぎゅうにゅう ・コンソメスープ きゃべつ・玉ねぎ・人参・ベーコン・野菜ピューレ（玉ねぎ・セロリ・人参）・チキンコンソメ・塩・こしょう ・チキントマトに 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマトケチャップ・ウスターソース・トマトソース・三温糖・塩・こしょう・オリーブ油・でん粉 ・さつまいもとりんごのホイップサラダ さつま芋・りんご・ホイップクリーム・エッグケアマヨネーズ (小)616kcal たんぱく27.8g (中)779kcal たんぱく34.6g	
26日 ・きつねうどん うどん麺・鶏肉・人参・長ねぎ・油揚げ・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 ・ちくわいそべあげ 竹輪磯辺揚げ・米油 ・もやしのからしあえ もやし・きゅうり・人参・ササミフレーク・醤油・上白糖・辛子 (小)581kcal たんぱく26.0g (中)760kcal たんぱく32.2g		27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 ・さんまカレーに さんまカレー煮 ・じゃがきんぴら じゃが芋・つきこん・竹の子・ピーマン・豚肉・本てり・三温糖・醤油・白ごま・ごま油・唐辛子 (小)637kcal たんぱく23.8g (中)764kcal たんぱく26.9g		28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 ・とうにゅういりぶたじる 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・ごぼう・豆乳・かつおだし・白味噌・米油 ・たまごやき 厚焼きたまご ・ごもくに 大豆・こんにゃく・焼き竹輪・人参・竹の子・三温糖・本てり・醤油・米油  (小)720kcal たんぱく25.6g (中)871kcal たんぱく29.9g		29日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ちゅうかふうコーンスープ コーンペースト・コーン・玉ねぎ・干椎茸・シャンタン・塩・でん粉 ・マーボーどうふ 豆腐・豚肉・人参・ニラ・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく・豆板醤・赤味噌・醤油・酒・本てり・三温糖・トマトケチャップ・ごま油・でん粉 ・もやしナムル もやし・きゅうり・ロースハム・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油 (小)623kcal たんぱく24.1g (中)780kcal たんぱく29g		30日 <ハロウィン> ・かぼちゃパン ・べっかいぎゅうにゅう ・クリームシチュー 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・別海バター・別海牛乳・小麦粉・チキンコンソメ・塩・こしょう ・ハムチーズカツ ハムチーズカツ・米油 ・ゆでやさいサラダ きゃべつ・きゅうり・人参・和風ドレッシング ・ハロウィンデザート かぼちゃプリン  (小)724kcal たんぱく25g (中)923kcal たんぱく31.3g	