

27年度 11月のこんだて

別海町学校給食センター

<p>2日 ・みそコーンバターラーメン</p> <p>中華麺・豚肉・なると・ホールコーン・長ねぎ・もやし・人参・味付メンマ・ラーメンスープ・別海バター・鶏がら・豚骨・煮干</p> <ul style="list-style-type: none"> ・べっかいぎゅうにゅう ・あおのりポテト <p>フライドポテト・米油・塩・青のり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・りんご <p>りんご</p>  <p>(小)748kcal たんぱく29.3g (中)881kcal たんぱく34.4g</p>	<p>【ラッキーデー】</p>  <p>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！</p>	<p>4日 <small>べんとう</small> お弁当の日 <small>ベっかいぎゅうにゅう</small> ※別海牛乳がつかます</p>  <p>(小)732kcal たんぱく21.2g (中)911kcal たんぱく25.3g</p>	<p>5日 <small>音楽祭</small> ・チキンカレー</p> <p>精白米・麦・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・べっかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ <p>福神漬け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フルーツヨーグルト <p>みかん缶・白桃缶・バナナ・レモン果汁・ゼリー（ぶどう）・別海ヨーグルト</p> <p>(小)732kcal たんぱく21.2g (中)911kcal たんぱく25.3g</p>	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こくとうパン ・べっかいぎゅうにゅう ・やさいスープ <p>ウインナー・人参・きゃべつ・大根・チキンコンソメ・醤油・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほたてグラタン <p>ほたてグラタン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マカロニサラダ <p>マカロニ・きゅうり・人参・ロースハム・塩・こしょう・エッグゲアマヨネーズ</p> <p>(小)677kcal たんぱく25.5g (中)836kcal たんぱく30.8g</p>
<p>9日 ・おやこうどん</p> <p>うどん麺・鶏肉・鶏卵・玉ねぎ・小松菜・長ねぎ・干椎茸・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・根昆布</p> <ul style="list-style-type: none"> ・べっかいぎゅうにゅう ・やきかまチーズロールあげ <p>焼きかまチーズロール・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ツナあえ <p>白菜・もやし・人参・ツナ・醤油・上白糖</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まんてんくろまめ <p>まんてん黒豆</p> <p>(小)609kcal たんぱく31.6g (中)711kcal たんぱく37.3g</p>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・もやしとあぶらあげのみそしる <p>もやし・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまのかばやき 幼1個・小中2個 <p>さんまの蒲焼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あつあげのしょうゆいため <p>厚揚げ・玉ねぎ・人参・生姜・いんげん・豚肉・醤油・酒・オイスターソース・シャンタン・三温糖・米油・ごま油</p> <p>(小)669kcal たんぱく28.3g (中)869kcal たんぱく36g</p>	<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとわかめのみそしる <p>玉ねぎ・わかめ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とりとがんものごまみそに <p>鶏肉・こんにゃく・生姜・豆乳丸揚げ・醤油・三温糖・酒・赤味噌・白ごま・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろおかかあえ <p>ほうれん草・パプリカ・人参・かつお節・醤油</p> <p>(小)688kcal たんぱく28.5g (中)856kcal たんぱく34.2g</p>	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はくさいスープ <p>白菜・人参・干椎茸・糸かまぼこ・シャンタン・醤油・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わふうハンバーグ <p>ハンバーグ・大根おろし・本てり・上白糖・醤油・酒・でん粉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゃべつのごまみそあえ <p>きゃべつ・人参・ささみフレーク・赤味噌・醤油・本てり・上白糖・白ごま</p> <p>(小)609kcal たんぱく24.9g (中)732kcal たんぱく28.2g</p>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・せわりコッペパン ・スライスチーズ ・べっかいぎゅうにゅう ・ビーンズチャウダー <p>ミックスビーンズ（大豆・手亡・金時豆）・鶏肉・玉ねぎ・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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ <p>メンチカツ・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やさいソテー <p>小松菜・きゃべつ・ホールコーン・ベーコン・オイスターソース・醤油・チキンコンソメ・こしょう・米油</p>  <p>(小)699kcal たんぱく31.9g (中)875kcal たんぱく49.1g</p>
<p>16日 ・スパゲティナポリタン</p> <p>スパゲティ・米油・玉ねぎ・ピーマン・人参・マッシュルーム・にんにく・豚肉・ベーコン・トマトソース・トマトケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・三温糖・チキンコンソメ・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・べっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃコロッケ <p>かぼちゃコロッケ・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロールケーキ <p>ミルクのロールケーキ</p> <p>(小)653kcal たんぱく22.5g (中)794kcal たんぱく26.8g</p>	<p>17日 <small>コンテストこんだて</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・かにボールいりみそしる <p>かにボール・白菜・ごぼう・大根・長ねぎ・干椎茸・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とりにくごまてりやき♪ <p>鶏肉・生姜・酒・醤油・本てり・三温糖・でん粉・白ごま</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いそかあえ <p>ほうれん草・もやし・人参・海苔・醤油・上白糖</p> <p>(小)636kcal たんぱく26.5g (小)788kcal たんぱく31.6g</p>	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・かきたまみそしる <p>玉ねぎ・鶏卵・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いわしのうめに <p>いわしの梅煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だいこんとこんにゃくのそぼろに <p>豚肉・大根・こんにゃく・人参・生姜・醤油・酒・本てり・三温糖・米油</p> <p>(小)725kcal たんぱく29.1g (中)871kcal たんぱく33.2g</p>	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・だんごじる <p>かぼちゃ餅・ごぼう・大根・人参・干椎茸・鶏肉・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぶたにくのしょうがやき <p>豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・醤油・三温糖・本てり・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりあえ <p>きゃべつ・人参・きゅうり・ゆかり</p> <p>(小)630kcal たんぱく25.8g (中)788kcal たんぱく31.1g</p>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バターパン ・べっかいぎゅうにゅう ・カレーシチュー <p>豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・生姜・にんにく・小麦粉・別海牛乳・別海バター・カレールー・チキンコンソメ・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミートボールのトマトに <p>ミートボール・きゃべつ・グリーンピース・トマトケチャップ・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・オリーブ油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こんさいサラダ <p>ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・醤油・米酢・上白糖・ごま油・白ごま</p>  <p>(小)696kcal たんぱく30.1g (中)883kcal たんぱく37.5g</p>
 <p>「いただきます！」</p> <p>感謝の心で</p> <p>(小)627kcal たんぱく22.5g (小)783kcal たんぱく26.9g</p>	<p>24日 <small>コンテストこんだて</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ひじきふりかけ ・べっかいぎゅうにゅう ・こまつなととうふのみそしる <p>小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しおにくじゃが <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・つきこん・にんにく・米油・酒・三温糖・塩・こしょう・チキンコンソメ・別海バター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きりぼしだいこんサラダ♪ <p>切干大根・ツナ・きゅうり・人参・きゃべつ・エッグゲアマヨネーズ・めんつゆ・塩・こしょう</p> <p>(小)627kcal たんぱく22.5g (小)783kcal たんぱく26.9g</p>	<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あんかけやさいどん <p>精白米・白菜・豚肉・ピーマン・人参・竹の子・もやし・生姜・にんにく・オイスターソース・醤油・チキンコンソメ・三温糖・塩・でん粉・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・べっかいぎゅうにゅう ・エビカツ <p>エビカツ・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハスカップゼリー <p>ハスカップゼリー</p> <p>(小)654kcal たんぱく23.7g (中)850kcal たんぱく30.6g</p>	<p>26日 <small>ベっかい給食</small></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・どさんこじる <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ホールコーン・にんにく・生姜・別海バター・白味噌・かつおだし・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さけのしおやき <p>別海産鮭切り身（薄塩）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほたていりにももの <p>野付産ほたて・なると・こんにゃく・大根・ごぼう・グリーンピース・人参・三温糖・醤油・かつお節・かつおだし</p>  <p>(小)732kcal たんぱく35.8g (中)886kcal たんぱく39.8g</p>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・メープル&マーガリン ・べっかいぎゅうにゅう ・ミネストローネ <p>ベーコン・玉ねぎ・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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とりにくのマスタードやき <p>鶏肉・塩・こしょう・辛子・粒マスタード・エッグゲアマヨネーズ・粉チーズ・白ワイン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウインナーとやさいのソテー <p>ウインナー・きゃべつ・ピーマン・人参・塩・こしょう・醤油・チキンコンソメ・米油</p> <p>(小)616kcal たんぱく29.7g (中)764kcal たんぱく36.5g</p>
<p>30日 ・にゅうめん</p> <p>冷麦・鶏肉・人参・長ねぎ・小松菜・なると・干椎茸・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩</p> <ul style="list-style-type: none"> ・べっかいぎゅうにゅう ・さつまもてんぷら 幼小1個・中2個 <p>さつま芋天ぷら・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゃべつのもちゅうかサラダ <p>きゃべつ・人参・中華クラゲ・りんご酢・醤油・上白糖・ごま油</p> <p>(小)563kcal たんぱく21.9g (中)740kcal たんぱく25.9g</p>	<p>《今月の作品紹介》 今月は17日、24日です。</p>  <p>種実部門3位 とりにくごまてりやき 別海中央小学校 6年 阪本 真理さん</p> <p>野菜部門2位 きりぼしだいこんサラダ 別海中央小学校 3年 中谷 優さん</p> <p>・オリジナルこんだてでは、下味を付けた鶏肉にでん粉をまぶし火が通ったらタレをからめるのですが、センターでは難しいのでタレにとろみを付けます。ご家庭ではオリジナルどうぞ！ 1人分 133Kcal</p> <p>・切干大根を使うことで、大根にくらべてカルシウム・鉄分などの栄養価がとって高くなります。工夫したところは切干大根の水気をしっかりきることだそうです。みなさんもそこをポイントに是非作ってみてください。 1人分 56Kcal</p>			