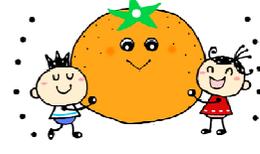


27年度 12月のこんだて

別海町学校給食センター

<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>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ・ トッピングたまご べっかいぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる <p>豆腐・わかめ・長ねぎ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> うまに <p>ごぼう・鶏肉・人参・れん根・こんにやく・干椎茸・なると・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> おかかあえ <p>ほうれん草・白菜・焼き竹輪・かつお節・醤油</p>  <p>(小)615kcal たんぱく24.7g (中)768kcal たんぱく29.7g</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べっかいぎゅうにゅう はくさいとあぶらあげのみそしる <p>白菜・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> さばのみそに <p>鯖の味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> きりぼしだいこんのふくめに <p>切干大根・人参・つきこん・さつま揚げ・醤油・三温糖・米油</p>	<p>3日 <みかんの日></p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー <p>精白米・麦・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・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</p> <ul style="list-style-type: none"> みかん <p>みかん</p>  <p>(小)704kcal たんぱく21.6g (中)869kcal たんぱく25.8g</p>	<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> ミルクパン べっかいぎゅうにゅう じゃがいものシチュー <p>じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・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</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ <p>豚肉・玉ねぎ・ピーマン・塩・こしょう・赤ワイン・トマトケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃこピーサラダ <p>ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン・ちりめんじゃこ・粉チーズ・米酢・上白糖・醤油・こしょう・米油</p> <p>(小)661kcal たんぱく33.8g (中)835kcal たんぱく42.1g</p>
<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> しょうゆラーメン <p>中華麺・なると・味付メンマ・長ねぎ・もやし・白菜・人参・豚肉・ラーメンスープ・醤油・鶏がら・豚骨・煮干</p> <ul style="list-style-type: none"> べっかいぎゅうにゅう やきつくね <p>焼きつくね</p> <ul style="list-style-type: none"> やさいとくだものゼリー <p>野菜と果物のゼリー</p>  <p>(小)645kcal たんぱく31.7g (中)757kcal たんぱく37.3g</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べっかいぎゅうにゅう さつまじる <p>さつま芋・豆腐・つきこん・ごぼう・大根・人参・生姜・豚肉・かつおだし・白味噌・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> えびいかかきあげ ・ てんどんのたれ <p>えびいかかき揚げ・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ごまあえ <p>小松菜・もやし・黒ごま・上白糖・醤油</p> <p>(小)708kcal たんぱく22.6g (中)855kcal たんぱく26.4g</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べっかいぎゅうにゅう ちんげんさいとあぶらあげのみそしる <p>青梗菜・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにくのあますに <p>鶏肉・大根・グリーンピース・にんにく・生姜・醤油・酒・オリーブオイル・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナサラダ <p>きゃべつ・パプリカ・きゅうり・ツナフレーク・サウザンアイランドドレッシング</p> <p>(小)607kcal たんぱく26.9g (小)760kcal たんぱく32.5g</p>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べっかいぎゅうにゅう じゃがいもとしめじのみそしる <p>じゃが芋・しめじ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけフライ Pしょうゆ <p>ほっけフライ・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> スタミナキムチいため <p>豚肉・きゃべつ・もやし・人参・ニラ・にんにく・キムチの素・塩・米油・ごま油</p> <p>(小)628kcal たんぱく26.4g (中)810kcal たんぱく33.3g</p>	<p>11日 <コンテストこんだて></p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトフランスパン・きなこクリーム べっかいぎゅうにゅう ミートボールスープ <p>ミートボール・人参・ホールコーン・ほうれん草・えのき茸・ジャンタン・塩・こしょう・醤油</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこといものガレット♪ <p>じゃがいも・干椎茸・玉ねぎ・鮭フレーク・チーズ・塩・あらびきこしょう・オリーブ油</p> <ul style="list-style-type: none"> フルーツしらたま <p>みかん・黄桃・白桃・りんご・白玉団子</p> <p>(小)644kcal たんぱく23.2g (中)782kcal たんぱく28.3g</p>
<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース <p>スパゲティ・オニオンソース・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・ミートソース・トマトケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・オリーブ油・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> べっかいぎゅうにゅう きゃべつメンチカツ <p>きゃべつメンチカツ・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> かたぬきチーズ <p>型抜きチーズ</p> <p>(小)766kcal たんぱく30.2g (中)933kcal たんぱく35.9g</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたみそどん <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> べっかいぎゅうにゅう けんちんじる <p>豆腐・大根・人参・ごぼう・油揚げ・干椎茸・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・ごま油</p> <ul style="list-style-type: none"> むらさきいもチップス <p>紫芋チップス</p> <p>(小)688kcal たんぱく31.8g (小)829kcal たんぱく38.6g</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>えのき茸・わかめ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> にくじゃが <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・さつま揚げ・いんげん・白滝・醤油・三温糖・本てり・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼうサラダ <p>ごぼう・人参・きゅうり・ツナフレーク・トマトケチャップ・エッグゲアマヨネーズ・上白糖・醤油・白ごま</p> <p>(小)609kcal たんぱく23.1g (中)762kcal たんぱく27.8g</p>	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べっかいぎゅうにゅう はるさめスープ <p>春雨・白菜・人参・ハム・干椎茸・ジャンタン・塩・こしょう・でん粉・醤油</p> <ul style="list-style-type: none"> えびチリ <p>えびチリ・米油・玉ねぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> くわわかめのサラダ <p>茎わかめ・大根・人参・きゅうり・ササミ・和風ドレッシング</p>  <p>(小)704kcal たんぱく19.2g (中)881kcal たんぱく22.9g</p>	<p>18日 <クリスマスこんだて></p> <ul style="list-style-type: none"> コッパン りんごジャム べっかいぎゅうにゅう コーンポタージュ <p>コーンペースト・ホールコーン・玉ねぎ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ</p> <ul style="list-style-type: none"> ローストチキン <p>鶏肉・塩・こしょう・赤ワイン・野菜ピューレ・醤油</p> <ul style="list-style-type: none"> ほしがたにんじんいりソテー <p>小松菜・ベーコン・人参・別海バター・チキンコンソメ・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> クリスマスデザート <p>いちごのカップデザート</p> <p>(小)754kcal たんぱく29.7g (中)914kcal たんぱく34.9g</p>
<p>21日 <コンテストこんだて></p> <ul style="list-style-type: none"> あんかけうどん <p>うどん麺・鶏肉・人参・長ねぎ・小松菜・干椎茸・えのき茸・めんつゆ・本てり・かつおだし・醤油・塩・でん粉</p> <ul style="list-style-type: none"> べっかいぎゅうにゅう はるまき <p>春巻き・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのカレーサラダ♪ <p>南瓜・チーズ・エッグゲアマヨネーズ・カレー粉・塩・こしょう</p>  <p>(小)646kcal たんぱく22g (中)802kcal たんぱく26.8g</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べっかいぎゅうにゅう きゃべつとあぶらあげのみそしる <p>きゃべつ・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> さんまのしおこうじやき <p>さんま塩麹漬</p> <ul style="list-style-type: none"> いそに <p>ひじき・つきこん・ごぼう・焼き竹輪・人参・醤油・三温糖・ごま油</p> <p>(小)638kcal たんぱく26.7g (中)768kcal たんぱく29.7g</p>	<p>やさいを たっぷりたべよう！</p> 	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べっかいぎゅうにゅう すいとんじる <p>すいとん・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・なると・鶏肉・かつおだし・根昆布・醤油・塩・本てり</p> <ul style="list-style-type: none"> だいこんとぶたにくのもの <p>大根・豚肉・人参・いんげん・生姜・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゅうかサラダ <p>春雨・きゅうり・もやし・ハム・米酢・上白糖・醤油・ごま油・塩</p> <p>(小)615kcal たんぱく23.7g (中)770kcal たんぱく28.5g</p>	

さんげつ さくひんしょうかい
《今月の作品紹介》
今月は11日、21日です。



い 芋類部門1位 きのこといものガレット
別海中央小学校 6年 奥村舞野さん

・ガレットとは「円くすいもの」を意味しますが、センターではオリジナルこんだてのように作れないため、アルミカップに入れてオーブンで焼きます。また、様々な理由で別海の食材を入れることはできませんでした。ご家庭では別海の鮭やチーズを使って作ってみてください。
1人分86Kcal

や 野菜部門1位 かぼちゃのカレーサラダ
別海中央小学校 6年 小野寺楓さん

・かぼちゃは、ビタミンAが豊富で免疫力を高め、風邪などにかかりづらくしてくれる働きがあります。また、体を温める効果もあり、カレー粉にも発汗作用があるので、この時期にはぴったりのこんだてです。オリジナルの作り方は、電子レンジで加熱します。低学年の児童も挑戦してみてください。
1人分131Kcal

※ 11月こんだての入賞者の氏名に誤りがありました。正しくは、「中谷 優羽さん」です。大変申し訳ありませんでした。

☆ 9作品の紹介は今月でおしまいです。こんだてで実施できなかった作品は、ぜひ冬休み中にご自分で作って下さいね♪

