

平成30年度

12月のこんだて

別海町学校給食センター

3日 ・ちゃんぽんふうラーメン 中華麺・豚肉・いか・えび・蒲鉾・人参・白菜・玉ねぎ・もやし・干椎茸・生姜・ラーメンスープの素・塩・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ぎょうざ 幼小2個・中3個 ぎょうざ ・かぼちゃプリンタルト かぼちゃプリンタルト 	4日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・だいこんはとうやどうふのみそしる 大根葉・高野豆腐・かつおだし・白味噌 ・じゃがいものにくみそがらめ じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・ニラ・生姜・にんにく・本てり・白味噌・醤油・三温糖・豆板醤・米油 ・アーモンドあえ きゃべつ・人参・アーモンド粉・上白糖・醤油	5日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ちゅうかうスープ 鶏肉・えのきたけ・人参・ほうれん草・玉ねぎ・シャンタン・塩・醤油・米油 ・えびマヨ えびフリッター・米油・エッグケアマヨネーズ・米酢・上白糖・ケチャップ ・はるさめサラダ 春雨・きゅうり・人参・ハム・醤油・米酢・上白糖・ごま油・丸鶏ガラスープの素・白ごま	6日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・つみれじる ひじき入りボール・白菜・牛蒡・大根・長ねぎ・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩・米油 ・さばしょうゆみりんやき さば醤油みりん焼き ・きりぼしだいこんのふくめに 切干大根・つきこん・人参・さつま揚げ・三温糖・醤油・米油	7日 ・バターパン ブルーベリージャム ・べつかいぎゅうにゅう ・コンソメスープ ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・コンソメ・塩・こしょう・パセリ ・ミートボールのトマトに ミートボール・きゃべつ・ピーマン・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 ・ドレッシングあえ 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ツナ・和風ドレッシング	
10日 ・ナポリタンスパゲティ スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・ナポリタンソース・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・三温糖・コンソメ・塩・こしょう・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・カニクリームコロッケ カニクリームコロッケ・米油 ・チーズ アルファベット型チーズ	11日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・わかめスープ わかめ・玉ねぎ・醤油・白ごま・シャンタン・塩・こしょう ・プルコギ 豚肉・もやし・人参・ピーマン・玉ねぎ・にんにく・醤油・酒・三温糖・赤味噌・コチュジャン・米油・でん粉 ・バンバンジーサラダ きゃべつ・人参・きゅうり・ささみ・白ごま・ごま油・醤油・米酢・上白糖・白味噌	12日 ・カレーライス 精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・フルーツあんじん 桃缶・パイン缶・キウイ・杏仁豆腐	13日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきとあぶらあげのみそしる えのきたけ・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・ちくぜんに 鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・牛蒡・なると・枝豆・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・酒・米油 ・ほうれんそうのごまあえ ほうれん草・人参・もやし・黒ごま・上白糖・醤油 	14日 ・かぼちゃパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ポークシチュー 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレ・デミグラスソース・コンソメ・三温糖・別海バター・塩・こしょう・米油 ・さけメンチ Pソース 鮭メンチ・米油 ・カラフルソテー ベーコン・ピーマン・人参・コーン・もやし・米油・醤油・コンソメ・塩・こしょう	
17日 ・かしわうどん うどん・なると・鶏肉・油揚げ・干椎茸・人参・長ねぎ・小松菜・根昆布・かつおだし・めんつゆ・本てり・醤油・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・みそカツ みそカツ・米油 ・さっぱりあえ 大根・人参・きゅうり・青じそおろしドレッシング	18日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・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 ・しぐれに 豚肉・つきこん・パプリカ・牛蒡・生姜・三温糖・醤油・酒・米油 ・おかかマヨあえ ブロッコリー・焼き竹輪・白菜・エッグケアマヨネーズ・醤油・白ごま・かつお節 	19日 ・ひじきいりそぼろどん 精白米・豚肉・ひじき・玉ねぎ・人参・コーン・生姜・にんにく・酒・赤味噌・醤油・三温糖・本てり・でん粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんじる さつま芋・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・豚肉・生姜・かつおだし・白味噌 ・ハニーピーナッツ ハニーピーナッツ	20日 <とうじこんだて> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃだんごじる かぼちゃ団子・鶏肉・人参・大根・干椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩 ・たらのゆずみそやき たらのゆず味噌漬け ・ごもくまめ 大豆・蓮根・牛蒡・焼き竹輪・こんにゃく・人参・三温糖・醤油・本てり・かつおだし・米油	21日 <クリスマスこんだて> ・あげパン ・べつかいぎゅうにゅう ・クリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう ・ハンバーグ（りんごソースがけ） ハンバーグ・（すりおろしりんご・玉ねぎ・醤油・三温糖・米酢・酒） ・シーザーサラダ きゃべつ・コーン・きゅうり・パプリカ・シーザードレッシング ・キャラメルプリン キャラメルプリン 	
24日 ふり かえ きゅう じつ 振替休日 	25日 ・おやこどん 精白米・鶏肉・なると・玉ねぎ・人参・グリーンピース・干椎茸・鶏卵・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・もやしとあぶらあげのみそしる もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・おさつスティック おさつスティック	★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！！ ステキな1日になるといいですね＊			★ 12月22日(土)は冬至です！ ★ 冬至は1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入って、無病息災を祈ります。また、「ん」がつく食べ物を食べると「運」がつくと言い伝えがあります。「れんこん」や「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん」「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」の7つが「冬至の七草」とよばれています。縁起物というだけでなく、この寒い時期に体がポカポカ温まりそうな食材ばかりです。 給食では20日に「冬至の七草」から、「なんきん（かぼちゃ）」を使った団子や、「にんじん」などを使用します。お楽しみに！ 
小学校低・中・高学年、中学生の月平均のエネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。	低 エネルギー：631kcal たんぱく質：25.6g 脂質：20.3g	中 エネルギー：666kcal たんぱく質：26.3g 脂質：20.6g	高 エネルギー：699kcal たんぱく質：27.0g 脂質：20.9g	中学 エネルギー：819kcal たんぱく質：31.6g 脂質：23.5g	＊給食費は未払いのないようにお願いします。