

# 平成30年度 6月のこんだて

別海町学校給食センター



★14日の「かれい」と28日の「さんま」の骨は食べられるように加工してありますが、注意してよくかんで食べましょう。



## 【ラッキーデー】



ラッキー20

型抜きした食材が、20個入っています。当たった人は…ラッキー！素敵な1日になるといいですね★

よくかんでたべよう



一口30回

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べると歯・あごの発育や肥満の予防になるだけでなく、味覚の発達や脳の働きがよくなります。軟らかい物が好まれますが、かみ応えのある根菜類（ごぼうやれんこん）・イカや赤身のお肉・こんにやくなどを意識して食べましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう！

**4日**  
・チキントマトスパゲティ

スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・にんにく・トマト缶・ケチャップ・トマトピューレ・トマトスープ・ペーストソース・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・三温糖・塩・こしょう・コンソメ・パセリ・オリーブ油

・べっかいぎゅうにゅう  
・イカフライ  
イカフライ・米油  
・ぎゅうにゅうプリン  
牛乳プリン（いちご）

歯をたいせつに

(小)695kcal たんぱく27.9g (中)820kcal たんぱく33.1g

**5日**  
・ごはん  
・べっかいぎゅうにゅう  
・ちゅうかスープ  
えのき茸・白菜・ベーコン・ジャンタン・塩・醤油・米油  
・にくだんごのすぶた  
ミートボール・竹の子・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・人参・干椎茸・生姜・薄口醤油・酒・三温糖・オイスターソース・りんご酢・でん粉・塩・米油  
・ナムル  
ほうれん草・人参・切干大根・白ごま・ごま油・醤油・上白糖・米酢・塩

(小)608kcal たんぱく18.9g (中)761kcal たんぱく22.5g

**6日**  
・わかめごはん 精白米・炊き込みわかめ  
・べっかいぎゅうにゅう  
・とんじろ  
豚肉・大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋・ごぼう・豆腐・白味噌・米油  
・あつやきたまご  
厚焼きたまご  
・いそに  
ひじき・つきこん・さつま揚げ・人参・醤油・酒・三温糖・ごま油

ラッキー20

(小)681kcal たんぱく24.6g (中)823kcal たんぱく28.6g

**7日**  
・ごはん  
・べっかいぎゅうにゅう  
・もやしとごまつなのみそしる  
もやし・小松菜・油揚げ・白味噌・かつおだし  
・やさいのいりに  
鶏肉・野菜つみれ・れん根・こんにやく・大根・人参・大福豆・干椎茸・醤油・酒・三温糖・めんつゆ・米油  
・ごぼうサラダ  
ごぼう・人参・玉ねぎ・きゅうり・焼き竹輪・白ごま・醤油・米酢・上白糖・塩・米油・丸鶏ガラスープ

(小)633kcal たんぱく22.7g (中)792kcal たんぱく27.3g

**8日**  
・コッペパン りんごジャム  
・べっかいぎゅうにゅう  
・いんげんまめのシチュー  
白花豆ペースト・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう  
・たらのハーブやき  
たら・塩・オリーブ油・ハーブシーズニング  
・きゃべつのソテー  
キャベツ・パプリカ・ウインナー・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油

(小)637kcal たんぱく33.6g (中)807kcal たんぱく41.4g

**11日**  
・おやこうどん  
うどん・鶏卵・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・干椎茸・醤油・めんつゆ・本てり・かつおだし・根昆布  
・べっかいぎゅうにゅう  
・コーンコロケ  
コーンコロケ・米油  
・いとかまあえ  
糸かまぼこ・白菜・人参・きゅうり・醤油・上白糖・米酢・ごま油

(小)631kcal たんぱく27.3g (中)766kcal たんぱく32.7g

**12日**  
・ポーカカレー  
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  
・フルーツポンチ  
みかん・桃仔・パイナップル・バナナ・ぶどうゼリー・ナタデココ

(小)743kcal たんぱく21.6g (小)925kcal たんぱく25.9g

**13日**  
・ごはん  
・べっかいぎゅうにゅう  
・ふとしめじのみそしる  
麩・しめじ・白味噌・かつおだし  
・すきやきふう  
豚肉・白滝・焼き豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・酒・米油  
・だいこんとツナのサラダ  
大根・きゅうり・人参・ツナ・和風ドレッシング

ラッキー20

(小)626kcal たんぱく24.6g (中)784kcal たんぱく29.6g

**14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・白味噌・かつおだし  
・かれいのからあげ Pしょうゆ  
かれいの唐揚げ・米油  
・じゃがきんぴら  
じゃが芋・つきこん・竹の子・ピーマン・豚肉・白ごま・ごま油・醤油・三温糖・本てり・唐辛子粉

(小)612kcal たんぱく25.3g (中)766kcal たんぱく30.5g

**15日**  
・バターステッキパン  
・べっかいぎゅうにゅう  
・コンソメスープ  
じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・コンソメ・塩・こしょう  
・チリコンカン  
豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ミックスピーンス・トマト缶・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・チリパウダー・塩・こしょう・米油  
・アスパラとチキンのサラダ  
アスパラ・ささみ・きゅうり・きゃべつ・醤油・白ごま・ごま油・中華ドレッシング

(小)637kcal たんぱく28.1g (中)809kcal たんぱく34.8g

**18日**  
・みそコーンバターラーメン  
中華麺・豚肉・コーン・もやし・味付メンマ・人参・長ねぎ・なると・味噌・ラーメンスープ・別海バター・鶏ガラ・豚骨・煮干し  
・べっかいぎゅうにゅう  
・エビかいせんぎょうざ  
エビ海鮮餃子 幼小2個・中3個  
・むらさきいもチップス  
紫芋チップス

ラッキー20

(小)676kcal たんぱく29.5g (中)806kcal たんぱく35.2g

**19日**  
・ごはん やさいふりかけ  
・べっかいぎゅうにゅう  
・ほうれんそうと とうやとうふのみそしる  
ほうれん草・高野豆腐・白味噌・かつおだし  
・にくじゃが  
豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・さつま揚げ・枝豆・人参・白滝・醤油・三温糖・本てり・米油  
・はくさいのつくだにあえ  
白菜・人参・佃煮名人・醤油

(小)604kcal たんぱく22.4g (小)755kcal たんぱく26.9g

**20日**  
・ごはん  
・べっかいぎゅうにゅう  
・けんちんじろ  
大根・人参・ごぼう・干椎茸・豆腐・油揚げ・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・米油  
・チキンバーベキュー  
鶏肉・すりおろしりんご・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・三温糖・レモン果汁  
・わふうソテー  
小松菜・もやし・焼き竹輪・醤油・コンソメ・三温糖・こしょう・米油

(小)612kcal たんぱく25.8g (中)761kcal たんぱく30.9g

**21日**  
・ごはん  
・べっかいぎゅうにゅう  
・さつまいもとたまねぎのみそしる  
さつまいも・玉ねぎ・白味噌・かつおだし  
・とりにくのあまず  
鶏肉・大根・グリーンピース・生姜・にんにく・醤油・酒・オイスターソース・リンゴ酢・三温糖・豆板醤・米油  
・きりぼしだいこんサラダ  
切干大根・きゃべつ・人参・きゅうり・ツナ・めんつゆ・塩・こしょう・エッグゲアマヨネーズ

(小)645kcal たんぱく25.2g (中)807kcal たんぱく30.4g

**22日**  
※別海牛乳がつきます

べんとう  
お弁当の日

(小)626kcal たんぱく27g (中)800kcal たんぱく34.1g

**25日**  
・カレーうどん  
うどん・玉ねぎ・鶏肉・人参・油揚げ・醤油・本てり・カレールー・カレー粉・めんつゆ・かつおだし・でん粉  
・べっかいぎゅうにゅう  
・もっチーズフライ  
もっチーズフライ・米油  
・パイン  
スティックパイン

(小)657kcal たんぱく21.9g (中)778kcal たんぱく25.2g

**26日**  
・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・白味噌・かつおだし  
・しぐれに  
豚肉・つきこん・人参・ごぼう・生姜・醤油・三温糖・酒・米油  
・ごますあえ  
きゃべつ・ささみ・白ごま・米酢・上白糖・醤油

(小)627kcal たんぱく29.6g (中)785kcal たんぱく35.9g

**27日**  
・キムチいりピピンバどん  
精白米・豚肉・生姜・にんにく・酒・本てり・豆板醤・赤味噌・醤油・三温糖・小松菜・もやし・人参・キムチ・白ごま・ごま油・塩・上白糖  
・べっかいぎゅうにゅう  
・はるさめスープ  
青梗菜・えのき茸・ハム・緑豆春雨・丸鶏ガラスープ・醤油・塩・こしょう・でん粉  
・かたぬきチーズ  
型抜きチーズ

(小)672kcal たんぱく29.5g (中)829kcal たんぱく34.9g

**28日**  
・ごはん  
・べっかいぎゅうにゅう  
・はくさいとあつあげのみそしる  
白菜・厚揚げ・白味噌・かつおだし  
・さんまのすみびやき  
さんまの炭火焼き  
・だいこんとこんにやくのそぼろに  
豚肉・大根・こんにやく・人参・生姜・醤油・酒・本てり・三温糖・米油

(小)684kcal たんぱく27.7g (中)826kcal たんぱく31.4g

**29日**  
・ミルクパン  
・べっかいぎゅうにゅう  
・ラビオリのスープ  
ラビオリ・玉ねぎ・人参・きゃべつ・コンソメ・塩・こしょう  
・メンチカツ  
メンチカツ・米油  
・ツナじゃがりソテー  
じゃが芋・玉ねぎ・ツナ・コーン・醤油・塩・こしょう・パセリ・オリーブ油

ラッキー20

(小)626kcal たんぱく27g (中)800kcal たんぱく34.1g