平成３０年度

８月のこんだて

別海町学校給食センター

２２日は別海給食！

８月22日は、今年度3回目の別海給食の日です。末松畜産さんから提供していただいた牛肉と、別海高校で収穫された野菜を使って「夏野菜カレー」にしました。

デザートは、別海のヨーグルトを使った「フルーツヨーグルトあえ」です。お楽しみに♪

牛肉の無償提供！

今年度も末松畜産さんから牛肉を約250キログラム無償提供していただきました。

提供していただいた牛肉は、17日の「ビーフシチュー」、22日の「夏野菜カレー」、30日の「牛肉ソテー」に分けて使用します。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう！

BEEF

ラッキーデー

Lucky

ラッキー20

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♪

16日
- しおやきそば

焼きそば麺・もやし・玉ねぎ・ピーマン・人参・きゃべつ・豚肉・にんにく・シャンタン・あらびきこしょう・ごま油・レモン果汁・塩

- べつかいぎゅうにゅう
- にんじんいりしゅうまい　幼１個・小中２個

人参入り焼売

- こくとうビーンズ

黒糖ビーンズ

17日
- バターパン
- べつかいぎゅうにゅう
- ビーフシチュー

牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレ・コンソメ・デミグラスソース・三温糖・別海バター・塩・こしょう・米油

- ポテトのキッシュ

ポテトのキッシュ

- コールスローサラダ

きゅうり・きゃべつ・ハム・パプリカ・エッグケアマヨネーズ・レモン果汁・塩・こしょう

BEEF

Lucky

ラッキー20

20日
- スパゲティミートソース

スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・オニオンダイスソテー・マッシュルーム・にんにく・ミートップ・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・米油・オリーブ油

- べつかいぎゅうにゅう
- コーンコロッケ

コーンコロッケ・米油

- スティックチーズ

スティックチーズ

Lucky

ラッキー20

21日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- のっぺいじる

大根・人参・牛蒡・干椎茸・鶏肉・小松菜・醤油・酒・でん粉・塩・かつおだし・米油

- さんまのかばやき　幼１枚・小中２枚

さんまの蒲焼き

- やさいいため

青梗菜・もやし・人参・ベーコン・醤油・コンソメ・三温糖・こしょう・米油

22日　＜べつかいきゅうしょく＞
- なつやさいカレー

精白米・麦・牛肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・別高なす・別高トマト・別高ピーマン・南瓜・パプリカ・生姜・にんにく・カレールウ・チャツネ・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬け

- フルーツヨーグルトあえ

別海のヨーグルト・白桃缶・みかん缶・梨ゼリー・りんごゼリー

BEEF

23日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- はくさいのスープ

白菜・人参・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう

- とりのにくのちょうせんやき

鶏肉・上白糖・唐辛子粉・にんにく・ごま油・醤油・酒・本てり・白ごま

- もやしのナムル

もやし・ハム・わかめ・ごま油・鶏ガラスープの素・米酢・白ごま

24日
- コッペパン　チョコクリーム
- べつかいぎゅうにゅう
- オニオンスープ

玉ねぎ・コンソメ・塩・別海バター・パセリ

- チキントマトに

鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・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・でん粉・オリーブ油

- ドレッシングあえ

きゃべつ・ブロッコリー・きゅうり・人参・和風ドレッシング

27日
- ジャージャーめん

中華麺・長ねぎ・人参・玉ねぎ・干椎茸・竹の子・グリンピース・にんにく・生姜・豚肉・酒・赤味噌・三温糖・本てり・豆板醤・醤油・でん粉・ごま油・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- あげぎょうざ　幼１個・小中２個

揚げ餃子・米油

- プチクレープ

プチクレープ（カスタード味）

28日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ふとたまねぎのみそしる

麸・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

- とりとがんものごまみそに

鶏肉・こんにゃく・生姜・がんも・醤油・三温糖・酒・赤味噌・白ごま・米油

- いそかあえ

小松菜・人参・ツナ・刻みのり・醤油・上白糖

Lucky

ラッキー20

29日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ぐだくさんじる

豆腐・鶏肉・人参・大根・長ねぎ・干椎茸・牛蒡・醤油・めんつゆ・かつおだし・米油

- ハンバーグ　わふうソースがけ

ハンバーグ・めんつゆ・本てり・エッグケアマヨネーズ・三温糖

- きりぼしだいこんのふくめに

切干大根・つきこん・さつま揚げ・油揚げ・人参・三温糖・醤油・米油

30日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- たまごスープ

鶏卵・ベーコン・人参・ほうれん草・干椎茸・シャンタン・コンソメ・醤油・塩・こしょう

- ぎゅうにくソテー

牛肉・きゃべつ・もやし・ぶなしめじ・パプリカ・酒・砂糖・醤油・オイスターソース・ケチャップ

- キムチあえ

白菜キムチ・きゅうり・人参・大根・塩・ごま油・白ごま

BEEF

31日
- こくとうパン
- べつかいぎゅうにゅう
- ミルクシチュー

豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう

- フライドフィッシュ　幼１個・小中２個

フライドフィッシュ・米油

- コーンソテー

コーン・ミックスベジタブル・玉ねぎ・ウインナー・別海バター・醤油・コンソメ・こしょう

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：641kcal　たんぱく質：25.3ｇ　脂質：22.6ｇ

中　エネルギー：679kcal　たんぱく質：26.3ｇ　脂質：23.2ｇ

高　エネルギー：710kcal　たんぱく質：27.0ｇ　脂質：23.5ｇ

中学　エネルギー：838kcal　たんぱく質：31.6ｇ　脂質：27.0ｇ