

平成30年度

1月のこんだて

別海町学校給食センター

1月21日は ～べつかい給食～ 1月21日(月)は、べつかい給食です。今回は、野付産のほたてを使った「塩ラーメン」と、別海牛乳をたっぷり使った乳業興社さんの「さけーるチーズ」が出ます！お楽しみに♪ 「さけーるチーズ」は、別海町集落さんから提供していただきました。 	15日 ・ねぎしおぶたどん 精白米・豚肉・にんにく・生姜・白滝・きゃべつ・パプリカ・玉ねぎ・長ねぎ・酒・醤油・塩だれ・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・にんじんとだいこんはのみそしる 人参・大根葉・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 	16日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・おろしじる 鶏肉・大根おろし・人参・長ねぎ・じゃが芋・ぶなしめじ・米油・かつおだし・塩・醤油・めんつゆ ・とりのからあげ 幼小2個・中3個 鶏のから揚げ・米油 ・やさしいため もやし・焼き竹輪・人参・青梗菜・醤油・こしょう・丸鶏ガラスープの素・米油 	17日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいとたけのこのスープ 白菜・竹の子・人参・えのきたけ・ベーコン・オイスターソース・醤油・酒・ジャンタン・塩 ・あつあげのちゅうかいため 厚揚げ・豚肉・生姜・玉ねぎ・人参・枝豆・酒・ジャンタン・オイスターソース・醤油・ごま油・三温糖・米油 ・だいこんときゅうりのひたひた 大根・きゅうり・人参・薄口醤油・上白糖・米酢・ごま油・かつお節・一味唐辛子	18日 ・せわりコッペパン ・べつかいぎゅうにゅう ・パンプキンポタージュ 玉ねぎ・かぼちゃピューレ・かぼちゃ・コンソメ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・塩・こしょう・パセリ ・ビーンズチリドック ウインナー・大豆・玉ねぎ・青ピーマン・生姜・にんにく・ケチャップ・醤油・酒・三温糖・でん粉 ・コールスローサラダ きゅうり・きゃべつ・ハム・パプリカ・エッグゲアマヨネーズ・レモン果汁・塩・こしょう
21日 <べつかいぎゅうしょく> ・ほたていりしおラーメン 中華麺・野付産ほたて・豚肉・コーン・白菜・もやし・味付きメンマ・人参・なると・長ねぎ・鶏ガラ・ジャンタン・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・コーンしゅうまい 幼小1個・小中2個 コーン焼売 ・べつかいのさけーるチーズ 別海のチーズ屋さん 	22日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとわかめのみそしる じゃがいも・わかめ・かつおだし・白味噌 ・とりにくのあますに 鶏肉・大根・グリーンピース・生姜・にんにく・酒・醤油・リンゴ酢・三温糖・オイスターソース・豆板醤・米油 ・ごぼうとツナのサラダ 牛蒡・ツナ・人参・きゅうり・白ごま・ケチャップ・上白糖・エッグゲアマヨネーズ・醤油	23日 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレーパウダー・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・もち 桃缶 	24日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・だいこんとあぶらあげのみそしる 大根・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・さばのみそに さばの味噌煮 ・ひじきのそぼろに ひじき・鶏肉・人参・こんにゃく・グリーンピース・生姜・かつおだし・三温糖・酒・醤油・米油	25日 いちご&マーガリン ・ソフトフランスパン ・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 ・ハッシュドポークポテト フライドポテト・米油・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・ケチャップ・醤油・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ・デミグラスソース・塩・こしょう ・ゆでやさいサラダ ささみ・きゃべつ・人参・コーン・和風ドレッシング 
28日 ・けんちんうどん うどん・鶏肉・牛蒡・大根・人参・油揚げ・小松菜・長ねぎ・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ちくわのいそべあげ 竹輪の磯部揚げ・米油 ・おこめのババロア お米のババロア(みかんソース) 	29日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・いとかまスープ 糸かまぼこ・干椎茸・ほうれん草・玉ねぎ・人参・鶏ガラスープの素・コンソメ・醤油・塩・こしょう ・スタミナキムチいため 豚肉・きゃべつ・もやし・人参・ニラ・にんにく・キムチ・塩・ごま油・米油・キムチの素・三温糖・醤油 ・ちゅうかサラダ ブロッコリー・きゅうり・コーン・パプリカ・塩ドレッシング	30日 ・ごはん ふりかけ(のり) ・べつかいぎゅうにゅう ・ぶたじる 豚肉・大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋・豆腐・牛蒡・かつおだし・白味噌 ・あつやきたまご 厚焼き玉子 ・れんこんのあまからに 蓮根・人参・こんにゃく・鶏肉・白ごま・三温糖・醤油・本てり・酒・かつおだし・米油	31日 ・あんかけやさいどん 精白米・豚肉・白菜・ピーマン・人参・竹の子・生姜・にんにく・もやし・オイスターソース・醤油・コンソメ・三温糖・塩・でん粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・はんぺんチーズフライ Pソース はんぺんチーズフライ ・ヨーグルトレーズン ヨーグルトレーズン 	★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＊
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：613kcal たんぱく質：24.1g 脂質：20.0g	中 エネルギー：647kcal たんぱく質：24.9g 脂質：20.2g	高 エネルギー：682kcal たんぱく質：25.6g 脂質：20.3g	中学 エネルギー：805kcal たんぱく質：30.1g 脂質：23.3g

*給食費は未払いのないようにお願いいたします。