

平成30年度

3月のこんだて

別海町学校給食センター

～「まごわ(は)やさしいコンテスト」レシピ取り入れ 第2弾～

☆ 今月も応募のあった中から、給食で提供ができそうなレシピをに取り入れていきます！
(献立表では、♡マーク♡が目印です。)

3月1日に登場！

♡別海中央小学校 6年2組 中谷 優羽くん 「ホタテと野菜の豆乳スープ」
ボイルホタテと野菜をたっぷり使ったミルクスープです。別海バターを使用しています。

3月11日に登場！

♡西春別小学校 4年1組 桜井 彩花さん 「かつおぶしバターラーメン」
醤油ラーメンに、かつおぶしと別海バターを入れました！

3月18日に登場！

♡上春別小学校 6年1組 伊藤 良生くん 「あさりの濃厚クリームパスタ」
別海産の牛乳、バターとあさを組み合わせたクリームパスタです！
(給食で使用するあさは、別海産のあさりではありません。)

いつもと違う
給食を
お楽しみに！



卒業おめでとうございます！

小学6年生のみなさん、中学3年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。
みなさんが給食を食べるのもあと1か月ですね。
『食』という漢字は『人』を『良』くすると書きます。
これからも『食べる』を大切に、
健康で充実した毎日を送ってください。

みなさんのますますのご活躍を期待しています＊



1日

・ソフトフランスパン
・べつかいぎゅうにゅう
♡ホタテとやさいのとうにゅうスープ♡

帆立・じゃが芋・玉ねぎ・人参・きゃべつ・ぶなしめじ・
小麦粉・別海バター・無調整豆乳・コンソメ・塩・こしょ
う・オリーブ油

・とりにくのハーブやき

鶏肉・ハーブシーズニング・塩・オリーブ油

・こまつなのソテー

小松菜・ウインナー・もやし・コーン・コンソメ・醤油・
塩・こしょう・米油

4日

・きつねうどん

うどん・なると・鶏肉・干椎茸・人参・長ねぎ・油揚げ・
めんつゆ・本てり・醤油・塩・かつおだし・昆布

・べつかいぎゅうにゅう

・やさいかきあげ

野菜かき揚げ・米油

・ゆでやさいサラダ

きゃべつ・きゅうり・人参・莪わかめ・和風ドレッシング



5日

<ひなまつりにこんだて>

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・すましじる

紅白餅・人参・干椎茸・豆腐・長ねぎ・なると・薄口醬
油・本てり・めんつゆ・塩・かつおだし・昆布

・ゴマみそにくだんご

幼1個・小中2個

ゴマみそ肉団子

・ちらしずし(ぐざい)

人参・蓮根・油揚げ・干椎茸・かんぴょう・いんげん・鶏肉・
三温糖・醤油・本てり・酒・米酢・かつおだし・米油

・ひなあられ

ひなあられ

ごはんの上に
のせて食べてね！



6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・シャンタン・塩・こしょう・白ご
ま

・マーボー豆腐

豆腐・豚肉・人参・ニラ・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんに
く・醤油・三温糖・ごま油・酒・塩・白味噌・でん粉・米
油・かつおだし

・ごぼうサラダ

牛蒡・人参・きゅうり・ツナ・醤油・米酢・上白糖・丸鶏
ガラスープの素・塩・米油・白ごま

7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・白味噌・かつおだし

・さんまのかばやき

幼小2枚・中3枚

さんまの蒲焼

・こんにゃくのおかか

こんにゃく・焼き竹輪・人参・竹の子・三温糖・醤油・本
てり・米油・かつお節

8日

・かぼちゃパン

・べつかいぎゅうにゅう

・コンソメスープ

じゃが芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう・パセ
リ

・チリコンカン

豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト
缶・ミックスビーンズ・グリーンピース・トマトピューレ・
中濃ソース・ケチャップ・チリパウダー・塩・こしょう・
米油

・グリーンサラダ

ブロッコリー・きゅうり・きゃべつ・パプリカ・エッグケ
アマヨネーズ・白ごま・米酢・上白糖・醤油

11日

♡かつおぶしバターしょうゆラーメン♡

中華麺・なると・メンマ・長ねぎ・もやし・白菜・人参・
豚肉・かつお節・別海バター・白ごま・醤油ラーメンのタ
レ・鶏ガラ・豚骨・煮干し

・べつかいぎゅうにゅう

・はるまき

春巻き・米油

・ゴマなしアーモンドミニフィッシュ

ゴマなしアーモンドミニフィッシュ

12日

<卒業祝いにこんだて>

・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

・のむヨーグルト(プレーン)

べつかいののむヨーグルト屋さん(プレーン)

・チキンカツ

チキンカツ・米油

・ストロベリーカスタードタルト

ストロベリーカスタードタルト

13日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・じゃがいもとしめじのみそしる

じゃが芋・ぶなしめじ・白味噌・かつおだし

・うまに

鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・牛蒡・蓮根・なると・
枝豆・米油・醤油・三温糖・本てり・酒・かつおだし

・いそかあえ

白菜・人参・もやし・刻みのり・醤油・上白糖

14日

・ごはん

・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・白味噌・かつおだし

・ほっけ

・Pしょうゆ

ほっけ

・やさいのにくみそいため

骨に注意して
食べよう！

豚肉・きゃべつ・ピーマン・人参・
パプリカ・生姜・白味噌・酒・三温糖
・醤油・でん粉・米油



15日

・しょくパン

・スライスチーズ

・べつかいぎゅうにゅう

・イタリアンスープ

パンにハンバーグと
チーズをはさんで
食べよう♪

ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・アルファ
ベットマカロニ・醤油・白ワイン・コンソメ・塩・こしょ
う・米油・パセリ

・てりやきハンバーグ

ハンバーグ・醤油・三温糖・本てり・顆粒和風だし・でん
粉

・やさいソテー

キャベツ・パプリカ・コーン・玉ねぎ・塩だれ

18日

♡あさりののうこうクリームパスタ♡

スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・ぶなしめじ・あさり・
にんにく・オリーブ油・生クリーム・シチューミックス・
ベシャメルルウ・コンソメ・別海バター・別海牛乳・粉
チーズ・小麦粉・塩・こしょう

・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

・パイ

フロースンベビーパイ

19日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・ぐだくさんみそしる

さつまいも・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・玉ねぎ・豚肉・
生姜・白味噌・かつおだし

・あつやきたまご

厚焼き玉子

・ひじきのにもの

ひじき・つきこん・さつま揚げ・人参・いんげん
・醤油・三温糖・酒・米油・ごま油



20日

・ソースやきそば

焼きそば麺・豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・きゃべつ・
もやし・粉末ソース・オースターソース・シャンタン・ウ
スターソース・中濃ソース・塩・こしょう・米油

・べつかいぎゅうにゅう

・あげしゅうまい

幼小2個・中3個

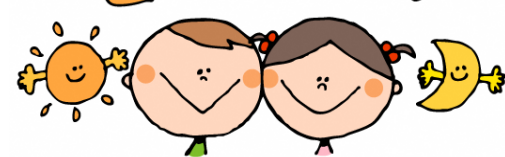
焼売・米油

・むらさきもちチップス

紫芋チップス

21日

春分の日



22日

・ぶたまそどん

精白米・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ・ミックスベジタブル・
生姜・酒・本てり・赤味噌・三温糖・別海バター・醤油・
塩・こしょう・白ごま・米油

・べつかいぎゅうにゅう

・こまつなとにんじんのみそしる

小松菜・人参・白味噌・かつおだし

・はるさめサラダ

春雨サラダ

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：628kcal たんぱく質：24.9g
脂質：20.6g

中 エネルギー：657kcal たんぱく質：25.6g
脂質：20.8g

高 エネルギー：684kcal たんぱく質：26.2g
脂質：20.9g

中学 エネルギー：810kcal たんぱく質：30.9g
脂質：24.0g

*給食費は未払いのないようお願いします。