

# 2019年度 3月のこんだて

別海町学校給食センター

<p><b>2日</b> 《ひなまつりこんだて》</p> <p>・かしわうどん</p> <p>うどん・鶏肉・なると・干椎茸・人参・長ねぎ・小松菜・めんつゆ・本てり・醤油・塩・かつおだし</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ミルク</p> <p>ミルク（ココア）</p> <p>・ハートのコロック</p> <p>ハートのコロック・米油</p> <p>・ひなまつりゼリー</p> <p>ひなまつり桃の花ゼリー</p> <p>牛乳に入れて飲んでね!</p> 	<p><b>3日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・はくさいのみそしる</p> <p>白菜・人参・かつおだし・白味噌</p> <p>・にくじゃが</p> <p>豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・枝豆・醤油・三温糖・本てり・米油</p> <p>・きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>きゅうり・わかめ・米酢・上白糖・塩</p> 	<p><b>4日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ぐたくさんみそしる</p> <p>干椎茸・大根・人参・小松菜・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・さんまのかばやき</p> <p>幼1枚・小中2枚</p> <p>さんまの蒲焼き</p> <p>・わふうソテー</p> <p>もやし・ほうれん草・焼き竹輪・醤油・コンソメ・三温糖・こしょう・米油</p>	<p><b>5日</b> 《卒業祝いこんだて》</p> <p>・カツカレー</p> <p>精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・カレールウ（B・I）・とんかつ・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ふくじんづけ</p> <p>福神漬け</p> <p>・べつかいのアイスクリーム</p> <p>べつかいのアイスクリーム屋さん（チョコレート）</p>  <p><b>Lucky</b> ラッキー20</p>	<p><b>6日</b></p> <p>・メロンパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ポトフ</p> <p>じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・ウインナー・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>・かぼちゃグラタン</p> <p>フランスグラタン（国産かぼちゃ）</p> <p>・ごぼうのバターいため</p> <p>ごぼう・ベーコン・ホールコーン・青のり・別海バター・コンソメ・塩・こしょう</p>
<p><b>9日</b></p> <p>・しょうゆラーメン</p> <p>中華麺・豚肉・なると・白菜・人参・もやし・長ねぎ・味付メンマ・鶏ガラ・豚骨・煮干・醤油ラーメンスープ</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・イカとやさいのチヂミ</p> <p>イカと野菜のチヂミ</p> <p>・スライスパン</p> <p>スライスパン</p> 	<p><b>10日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・とんこつスープ</p> <p>豚肉・なると・白菜・人参・もやし・丸鶏ガラスープ・豚骨ラーメンスープ</p> <p>・たらのおまずいため</p> <p>鱈角切（粉付）・竹の子・玉ねぎ・人参・ピーマン・米酢・醤油・三温糖・ケチャップ・酒・本てり・片栗粉・米油</p> <p>・たくあん和え</p> <p>きゅうり・千切りたくあん・醤油・ごま油・白いりごま</p> <p><b>Lucky</b> ラッキー20</p>	<p><b>11日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・とうふとねぎのみそしる</p> <p>豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌</p> <p>・とりのからあげ</p> <p>幼1個・小中2個</p> <p>若鶏唐揚げ・米油</p> <p>・だいこんのふくめに</p> <p>大根・人参・つきこん・さつま揚げ・生姜・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油</p>	<p><b>12日</b></p> <p>・ねぎしおぶたどん</p> <p>精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・ぶなしめじ・長ねぎ・ホールコーン・にんにく・生姜・醤油・酒・三温糖・塩だれ・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・あぶらあげとわかめのみそしる</p> <p>油揚げ・わかめ・かつおだし・白味噌</p> <p>・チョコタルト</p> <p>チョコタルト</p> 	<p><b>13日</b></p> <p>・バンズパン</p> <p>・スライスチーズ</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・オニオンスープ</p> <p>玉ねぎ・コンソメ・塩・別海バター・乾燥パセリ</p> <p>・ハンバーグ（ケチャップソース）</p> <p>ハンバーグ・ケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖</p> <p>・コールスローサラダ</p> <p>人参・キャベツ・ホールコーン・コールスロートレッシング</p> <p>チーズパーガーにして食べよう!</p>
<p><b>16日</b></p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>♡別海牛乳がつきます♡</p> 	<p><b>17日</b></p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>♡別海のコーヒー牛乳がつきます♡</p> 	<p><b>18日</b></p> <p><b>給食センターお引越し</b></p> <p>♡別海牛乳・別海のアイスクリーム屋さん（パニラ）がでます♡</p> 	<p><b>19日</b></p> <p><b>給食センターお引越し</b></p> <p>♡別海の飲むヨーグルト（いちご）がでます♡</p> 	<p><b>20日</b></p> <p><b>春分の日</b></p> 
<p><b>23日</b></p> <p><b>給食センターお引越し</b></p> <p>♡別海の飲むヨーグルト（プレーン）がでます♡</p> 	<p><b>*給食センターお引越しします*</b></p> <p>昭和44年に作られ、50年の歴史ある給食センターが、4月より場所を移動して新しくなります。そのため、18日～23日は引越し作業のため給食はお休みさせていただきます。しかし、別海町集落さんから提供していただいたべつかいのアイスクリームと飲むヨーグルトがでますのでみなさんぜひ食べてくださいね♡</p>	<p><b>卒園・卒業おめでとございます！</b></p> <p>年長さんのみなさん・小学6年生のみなさん・中学3年生のみなさん、ご卒園・ご卒業おめでとございます☆みなさん給食は美味しかったですか？中学3年生のみなさんはこれで給食が終了です。これから勉強や部活・アルバイトなどいろいろな忙しい毎日になるかと思いますが、しっかり3食食事をとって充実した学校生活を送ってください。みなさんのますますのご活躍を期待しています☆</p> 	<p><b>（ラッキーデー）</b></p> <p><b>Lucky</b> ラッキー20</p> <p>このマークがついた日のどこかに、いろいろな形に型抜きした食材が20個だけ入っているよ！確率はなんと・・・約1800分の20！当たった人はラッキー♪</p>	
<p>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。</p>	<p><b>低</b> エネルギー：641kcal たんぱく質：24.8g 脂質21.1g</p>	<p><b>中</b> エネルギー：672kcal たんぱく質：25.5g 脂質21.3g</p>	<p><b>高</b> エネルギー：703kcal たんぱく質：26.1g 脂質21.4g</p>	<p><b>中学</b> エネルギー：820kcal たんぱく質：30.0g 脂質24.0g</p>

〈給食費は未払いのないようお願いします。〉