

平成31年度

4月のこんだて

別海町学校給食センター

にゅうがく にゅうえん しんきゅう

入学・入園・進級おめでとうございます！

学校給食センターは、昭和44年10月に設置され、変わらない愛情のもとで安全・安心・おいしい給食づくりに努めます。31年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



えいようか みかた 栄養価の見方

毎月の献立表の下段にその月のエネルギー・たんぱく質・脂質の月平均を各年齢別(4段階:小学生1・2年、3・4年、5・6年、中学生)に記載しています。

8日

- ・スパゲティナポリタン

スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・米油・トマトソース・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・コンソメ・三温糖・塩・こしょう

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ぶたにくコロッケ
- ・パイ

豚肉コロッケ・米油

スティックパイ

9日

- ・ビビンバどん

精白米・豚肉・味付メンマ・生姜・にんにく・酒・本てり・赤味噌・豆板醤・三温糖・醤油・小松菜・もやし・人参・上白糖・白ごま・ごま油・塩

- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・わかめスープ
- ・こくとうビーンズ

わかめ・玉ねぎ・シャンタン・白ごま・塩・こしょう・醤油

黒糖ビーンズ

10日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・はくさいとしめじのみそしる
- ・さんまのしおこうじやしき
- ・ごもくさんぴら

白菜・しめじ・かつおだし・白味噌

さんまの塩麹漬

ごぼう・人参・白滝・ベーコン・コーン・焼き竹輪・米油・唐辛子粉・醤油・三温糖・酒・本てり・白ごま

ほねがついてます！ちゅういしてください。

11日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・だいこんはととうふのみそしる
- ・ぶたにくのしょうがやしき
- ・きゃべつのごまみそあえ

大根葉・豆腐・かつおだし・白味噌

豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・醤油・三温糖・本てり・米油

きゃべつ・人参・ツナ・赤味噌・白ごま・醤油・上白糖・本てり

12日

- ・こくとうパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ポトフ
- ・さつまいもとおまめのとうにゅうグラタン
- ・こまつなとコーンのソテー

じゃが芋・人参・玉ねぎ・きゃべつ・ウィンナー・コンソメ・塩・こしょう

さつまいもと2種のお豆の豆乳グラタン

小松菜・コーン・ベーコン・にんにく・オリーブ油・コンソメ・醤油・塩・こしょう

15日

- ・ワンタンしおラーメン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・あげぎょうざ
- ・かたぬきチーズ

中華麺・なると・味付メンマ・長ねぎ・もやし・白菜・人参・豚肉・ワンタン皮・タンメンのたれ・鶏ガラ・塩

餃子・米油

型抜きチーズ

幼小2個・中3個

16日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ほうれんそうとあぶらあげのみそしる
- ・じゃがそば
- ・だいこんとささみのサラダ

ほうれん草・油揚げ・かつおだし・白味噌

豚肉・白滝・じゃがいも・人参・枝豆・生姜・醤油・三温糖・本てり・米油

大根・きゅうり・人参・ささみ・和風ドレッシング

17日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ふとたまねぎのみそしる
- ・とりにくのあまず
- ・みそマヨあえ

豆麩・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

鶏肉・大根・グリーンピース・生姜・にんにく・醤油・酒・三温糖・オイスターソース・りんご酢・豆板醤・米油

きゃべつ・焼き竹輪・人参・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油

18日 <入学・進級祝いメニュー>

- ・ハンバーグカレー
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ふくじんづけ
- ・おいわいいちごゼリー

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・カレールー・米油

ハンバーグ

福神漬

お祝いいちごゼリー

19日

- ・かぼちゃパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ミルクシチュー
- ・フライドフィッシュ
- ・カラフルソテー

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

フライドフィッシュ・米油

きゃべつ・パプリカ・ウィンナー・コンソメ・醤油・塩・粗びきこしょう・米油

幼1個・小中2個

22日

- ・ごもくうどん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・きつねもち
- ・やきプリンタルト

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

きつね餅

焼きプリンタルト

うどんにいれてたべてね♪

23日

- ・わかめごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・とうふとねぎのみそしる
- ・ちくぜん
- ・やさいのごまあえ

精白米・炊き込みわかめ

豆腐・長ねぎ・白味噌・かつおだし

鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・牛蒡・れん根・なると・いんげん・米油・醤油・三温糖・本てり・酒・かつおだし

白菜・もやし・小松菜・白ごま・醤油・上白糖

24日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・はるさめスープ
- ・とりのからあげ
- ・やさいのピリからいため

春雨・人参・玉ねぎ・青梗菜・ベーコン・丸鶏がらスープ・塩・こしょう・醤油

和風鶏のから揚げ

きゃべつ・パプリカ・にんにく・豚肉・赤味噌・酒・三温糖・豆板醤・醤油・米油

幼1個・小中2個

25日

- ・ごはん
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・ぶたじ
- ・いわしのうめに
- ・きりほしだいこんとひじきのもの

豚肉・大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋・牛蒡・生姜・豆腐・米油・白味噌

いわしの梅煮

切干大根・ひじき・つきこん・さつま揚げ・人参・米油・醤油・本てり・三温糖

26日

- ・コッパン
- ・べっかいぎゅうにゅう
- ・オニオンスープ
- ・チキントマト
- ・マカロニサラダ

玉ねぎ・オニオンソテー・コンソメ・塩・別海バター・パセリ

鶏肉・塩・こしょう・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・オリーブ油・でん粉

マカロニ・きゅうり・人参・ハム・エッグケアマヨネーズ・塩・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：620kcal
たんぱく質：25.5g
脂質：20.2g

中

エネルギー：653kcal
たんぱく質：26.2g
脂質：20.4g

高

エネルギー：686kcal
たんぱく質：27.0g
脂質：20.6g

中学

エネルギー：803kcal
たんぱく質：31.5g
脂質：23.1g

* 給食費は未払いのないようお願いします。