

平成31年度

別海町学校給食センター

6月のこんだて



はみがき
歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯はずっと使い続ける大切なものです。健康な歯を守るために食べた後はしっかり歯をみがき、甘いものを食べすぎないようにしましょう！

★ラッキーデー★

Lucky
ラッキー20

このマークがついた白のどこかに、型抜きした食材が20個だけ入っているよ！確率は約1800分の20！！当たった人はラッキー☆

3日
・ツナトマトスパゲティ
スパゲティ・ベーコン・オリーブ油・ツナ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ズッキーニ・マッシュルーム・パセリ・トマト缶・ケチャップ・トマトスープ・三温糖・塩・こしょう・コンソメ・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・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

4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

・ポークチャップ
豚肉・塩・こしょう・赤ワイン・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ
中濃ソース・醤油・三温糖・片栗粉・米油

・おかかあえ
白菜・小松菜・かつお節・醤油

5日
・ごはん やさいふりかけ
・べつかいぎゅうにゅう
・ごもくスープ
鶏肉・干椎茸・ほうれん草・玉ねぎ・人参・丸鶏ガラスープ・コンソメ・醤油 塩・こしょう

・エビカツ
えびカツ・米油

・ごますあえ
人参・キャベツ・糸かまぼこ・醤油・砂糖・りんご酢・白すりごま

6日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・さつまいもとたまねぎのみそしる
さつまいも・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

・さんまのかばやき
さんまの蒲焼き

・カラフルきんぴら
ごぼう・人参・ホールコーン・ピーマン・さつまいも・ごま油・白すりごま・三温糖・醤油・酒・本てり

7日
・ソフトフランスパン きなこクリーム
・べつかいぎゅうにゅう
・コンソメスープ
ベーコン・白菜・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう

・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・塩・こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ・デミグラスソース・水

・かぼちゃサラダ
パンブキンサラダ

10日
・あんかけうどん
うどん・鶏肉・干椎茸・人参・小松菜・長ねぎ・えのき・本てり・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・片栗粉

・べつかいぎゅうにゅう
・豚肉コロッケ
豚肉コロッケ

・たくあん和え
たくあん・きゅうり・醤油・ごま油・白すりごま

11日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・ちんげんさいととうふのみそしる
青梗菜・豆腐・かつおだし・白味噌

・とりにくのねぎソースがけ
鶏肉・塩・こしょう・長ねぎ・米油・醤油・三温糖・酒・米酢・唐辛子

・きりぼしだいこんのふくめに
切干大根・つきこん・さつまいも・三温糖・醤油・米油

12日
・きのこカレー
精白米・麦・豚肉・じゃが芋・しめじ・まいたけ・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・米油・カレールウ（B・I）

・べつかいぎゅうにゅう
・ふくじんづけ
福神漬

・はちみつレモンゼリー
はちみつレモンゼリー

13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・白すりごま・シャンタン・塩・こしょう

・ホイコーロー
豚肉・キャベツ・ピーマン・長ねぎ・にんにく・生姜・醤油・赤味噌・甜麺醤・三温糖・酒・オイスターソース・ごま油・豆板醤・米油

・はるさめサラダ
春雨・きゅうり・人参・醤油・米酢・砂糖・ごま油・丸鶏ガラスープ・白すりごま

14日
・ココアパン
・べつかいぎゅうにゅう
・クラムチャウダー
ベーコン・玉ねぎ・人参・あさり・別海バター・牛乳・小麦粉・塩・コンソメ・パセリ・こしょう

・コーンフ레이크チキン
鶏肉・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ・コーンフ레이크

・ベジタブルソテー
もやし・キャベツ・パブリカ・ピーマン・ひき肉・米油・こしょう・塩・醤油・コンソメ

17日
・しょうゆラーメン
中華麺・なると・豚肉・長ねぎ・もやし・白菜・人参・味付けメンマ・鶏がら・豚骨・煮干し・醤油ラーメンのタレ

・べつかいぎゅうにゅう
・しゅうまい
肉焼売

・こくとうビーンズ
黒糖ビーンズ

18日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・あつあげとだいこんのみそしる
厚揚げ・大根・青梗菜・かつおだし・白味噌

・てりやきハンバーグ
ハンバーグ・醤油・三温糖・本てり・片栗粉

・さっぱり和え
キャベツ・人参・青じそドレッシング

19日
・さけわかめごはん
精白米・炊き込み鮭わかめ

・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・ごぼう・米油・白味噌

・うまに
ごぼう・鶏肉・人参・蓮根・こんにゃく・干椎茸・なると・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油

・いそかあえ
ほうれん草・もやし・切り海苔・醤油・砂糖

20日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・たまねぎとたまごのみそしる
玉ねぎ・卵・かつおだし・白味噌

・さばのみそに
鯖の味噌煮

・ひじきのそぼろに
ひじき・鶏肉・人参・こんにゃく・枝豆・生姜・かつおだし・三温糖・酒・醤油・米油

21日
・バターパン
・べつかいぎゅうにゅう
・コーンスープ
スイートコーンペースト・ホールコーン・玉ねぎ・パセリ・牛乳・別海バター・小麦粉・コンソメ・こしょう・塩・コーンポタージュルウ・生クリーム

・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

・コールスローサラダ
きゅうり・キャベツ・ロースハム・パブリカ・エッグケアマヨネーズ・レモン汁・塩・こしょう

24日
・きつねうどん
うどん・なると・鶏肉・油揚げ・めんつゆ・本てり・干椎茸・かつおだし・醤油・人参・長ねぎ・だし昆布・塩

・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

・型抜きチーズ
型抜きチーズ

25日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・ワントンスープ
ワントン皮・玉ねぎ・青梗菜・醤油・シャンタン・塩・こしょう

・プルコギ
豚肉・もやし・人参・ピーマン・玉ねぎ・にんにく・醤油・酒・三温糖・赤味噌・コチュジャン・米油・片栗粉

・バンバンジーサラダ
ササミ・キャベツ・人参・きゅうり・白すりごま・ごま油・醤油・米酢・砂糖・白味噌

26日
・にしよくだん
豚肉・生姜・酒・本てり・赤味噌・三温糖・醤油・米油・小松菜・もやし・人参・白すりごま

・べつかいぎゅうにゅう
・ふのみそしる
豆麩・ふなしめじ・かつおだし・白味噌

・カスタードプリン
カスタードプリン

27日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・とうふとねぎのみそしる
豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌

・とりのからあげ
若鶏から揚げ・米油

・小松菜のソテー
小松菜・パブリカ・キャベツ・米油・塩・こしょう・コンソメ・醤油

28日
・ミルクパン
・べつかいぎゅうにゅう
・ミネストローネ
ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃが芋・トマト缶・にんにく・米油・コンソメ・塩・こしょう・三温糖

ほたてグラタン
ほたてグラタン

ウイナーとやさいのソテー
ウイナー・キャベツ・ピーマン・人参・塩・こしょう・醤油・コンソメ・米油

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：611kcal たんぱく質：25.5g 脂質：19.6g

中 エネルギー：644kcal たんぱく質：26.3g 脂質：19.9g

高 エネルギー：678kcal たんぱく質：27.0g 脂質：20.1g

中 エネルギー：801kcal たんぱく質：31.9g 脂質：23.1g

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉