

2019年度 12月のこんだて

別海町学校給食センター

<p>2日</p> <p>・けんちんうどん うどん・鶏肉・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・小松菜・油揚げ・豆腐・米油・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ちくわのいそべあげ 竹輪の磯辺揚げ・米油</p> <p>・ピーナッツのあますあえ きゃべつ・人参・ピーナッツ・醤油・りんご酢・上白糖</p> 	<p>3日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいのみそしる 白菜・人参・かつおだし・白味噌</p> <p>・さばのもろみしょうゆに さばのもろみ醤油煮</p> <p>・ごもくまめ 大豆・れん根・人参・焼き竹輪・こんにやく・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油</p> 	<p>4日</p> <p>・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・かつおだし・白味噌</p> <p>・とりにくとさつまいものにも 鶏肉・さつまいも・生姜・いんげん・醤油・三温糖・酒・でん粉・米油</p> <p>・ごぼうサラダ ごぼう・人参・きゅうり・玉ねぎ・ツナ・米油・醤油・米酢・白ごま・上白糖・塩・丸鶏がらスープ</p>	<p>5日</p> <p>・ぶたみそどん 精白米・(肉)豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・本てり・三温糖・赤味噌・唐辛子・白ごま・米油・(野菜)キャベツ・ミックスベジタブル・コーン・別海バター・醤油・塩・こしょう・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・のっぺいじる 大根・人参・里芋・干椎茸・鶏肉・醤油・酒・塩・でん粉・かつおだし</p> <p>・チーズ 型抜きチーズ</p>	<p>6日</p> <p>・あげパン ・べつかいぎゅうにゅう ・オニオンスープ 玉ねぎ・別海バター・コンソメ・塩・こしょう・パセリ</p> <p>・かぼちゃグラタン 南瓜グラタン</p> <p>・ほたてのガーリックソテー 野付産ほたて・じゃが芋・パプリカ・枝豆・にんにく・オリーブ油・コンソメ・醤油・粗びきこしょう</p>	
<p>9日</p> <p>・ちゃんぽんふうラーメン 中華麺・豚肉・いか・えび・なると・きゃべつ・人参・玉ねぎ・もやし・生姜・干椎茸・ちゃんぽんスープ・塩・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・にくしゅうまい 幼小2個・中3個 肉焼売</p> <p>・おちゃめなだいす お茶めな大豆</p>	<p>10日</p> <p>・ポークカレー 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(B・1)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け</p> <p>・フルーツあんじん みかん缶・白桃缶・パイナップル缶・キウイ・杏仁豆腐</p>	<p>11日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・キムチチゲふうスープ 豆腐・豚肉・大根・人参・にら・白菜キムチ・かつおだし・白味噌・醤油・ごま油</p> <p>・とりのたつたあげ 幼1個・小中2個 鶏の塩竜田・米油</p> <p>・もやしソテー もやし・さつまいも揚げ・丸鶏がらスープ・醤油・三温糖・こしょう・米油</p> 	<p>12日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる 厚揚げ・ほうれん草・大根・人参・干椎茸・かつおだし・白味噌</p> <p>・いわしのみぞれに いわしのみぞれ煮</p> <p>・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪・かつお節・エッグケアマヨネーズ・醤油・白ごま</p>	<p>13日</p> <p>・バターパン ・べつかいぎゅうにゅう ・べつかいミルクシチュー 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>・ウインナーのトマトに ウインナー・きゃべつ・玉ねぎ・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・オリーブ油</p> <p>・チキンサラダ ささみ・ブロッコリー・きゅうり・コーン・シーザードレッシング</p>	
<p>16日</p> <p>・わふうスパゲッティ スパゲッティ・豚肉・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・にんにく・醤油・めんつゆ・オイスターソース・塩・こしょう・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ハムチーズカツ ベストサンド・米油</p> <p>・クリームコンフェ クリームコンフェ</p> 	<p>17日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきとあぶらあげのみそしる えのき草・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・おやこに 鶏肉・玉ねぎ・人参・干椎茸・なると・鶏卵・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油</p> <p>・つくだにあえ 白菜・ほうれん草・佃煮・醤油</p>	<p>18日</p> <p>・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・シャンタン・塩・こしょう・白ごま</p> <p>・にくだんごのすぶた ミートボール・竹の子・玉ねぎ・ピーマン・人参・ケチャップ・三温糖・醤油・酒・りんご酢・オイスターソース・でん粉・塩・米油・酢豚のタレ</p> <p>・パンバンジーサラダ きゃべつ・きゅうり・パプリカ・ささみ・醤油・上白糖・米酢・白味噌・白ごま・ごま油</p>	<p>19日 《とうじこんだて》</p> <p>・なめしごはん 精白米・混ぜ込み菜飯 ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃだんごじる 南瓜餅・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・干椎茸・鶏肉・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・米油</p> <p>・たらのゆずみそやき たらの柚子味噌漬け</p> <p>・ひじきのいために ひじき・油揚げ・竹の子・人参・つきこん・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油</p> 	<p>20日 《クリスマスこんだて》</p> <p>・ソフトフランスパン ・べつかいぎゅうにゅう ・コーンポタージュ コーン・玉ねぎ・小麦粉・コーンポタージュジュルウ・別海牛乳・別海バター・コンソメ・塩・こしょう・パセリ</p> <p>・チキンのデミグラスソースかけ 鶏肉・玉ねぎ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・オリーブ油</p> <p>・やさしいソテー ベーコン・きゃべつ・パプリカ・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油</p> <p>・クリスマスゼリー 三色デザート</p>	
<p>23日</p> <p>・カレーうどん うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ・油揚げ・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・カレー粉・カレールー(B)・でん粉</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・やさしいコロッケ 野菜コロッケ・米油</p> <p>・みかん みかん</p> 	<p>24日</p> <p>・ごはん ・のりふりかけ ・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</p> <p>・うまに 鶏肉・ごぼう・人参・れん根・こんにやく・なると・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油</p> <p>・ごまあえ きゃべつ・人参・白ごま・醤油・上白糖</p>  	<p>寒さに負けない体をつくろう！！</p> <p>強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、まず栄養バランスの良い食事をしっかり食べましょう！</p> <p>さらに、ビタミン類をしっかりとる事が大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜をつよくしたり目の健康に役立つ働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAは、レバーやうなぎ・ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので積極的にとりましょう！！</p> 			<p>【ラッキーデー】</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>低 エネルギー：627kcal たんぱく質：24.9g 脂質20.4g</p>	<p>中 エネルギー：660kcal たんぱく質：25.6g 脂質20.7g</p>	<p>高 エネルギー：692kcal たんぱく質：26.3g 脂質20.9g</p>	<p>中学 エネルギー：811kcal たんぱく質：30.4g 脂質23.8g</p>	

〈給食費は未払いのないようお願いします。〉