

令和2年度

1がつのこんだて

別海町学校給食センター



あけましておめでとうございます！今年もおいしい給食をみなさんにお届けできるよう頑張っていくので、みなさんも完食目指して頑張ってくださいね☆1月は、全国学校給食習慣があります。これを機に、好きな給食や給食の思い出を家族みんなで話してみましょ♪



13日

・さけなめしごはん

精白米・鮭菜めし



・べつかいぎゅうにゅう
・こうはくもちのすましじる

紅白餅・豆腐・干椎茸・人参・長ねぎ・かつおだし・だし昆布・薄口醤油・めんつゆ・本てり・塩

・うまに

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

・なます

大根・人参・米酢・上白糖・塩

14日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・わかめスープ

玉ねぎ・カットわかめ・白いりごま・醤油・シャンタン・塩・こしょう

・プルコギ

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

・うましおサラダ

キャベツ・きゅうり・人参・ささみフレーク・香味塩ドレッシング

15日

・ミルクパン
・べつかいぎゅうにゅう
・カレーシチュー

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ(B)・コンソメ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・塩・こしょう・米油

・フライドチキン

フライドチキン(乳・卵不使用)・キャノーラ油

・シーザーサラダ

ブロッコリー・ホールコーン・ツナ・シーザードレッシング

18日

・しょうゆラーメン

中華麺・豚肉・なると・味付メンマ・白菜・人参・もやし・長ねぎ・鶏ガラ・豚骨・煮干・醤油ラーメンのたれ

・べつかいぎゅうにゅう
・チーズいりもち

チーズ入りもち・キャノーラ油

・あおりんごゼリー

NEW青りんごゼリー



19日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・こまつなととうふのみそしる

小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌

・さばのさいきょうやき

さば西京焼き

・いそに

ひじき・つきこん・油揚げ・ごぼう・人参・醤油・三温糖・ごま油

20日

・ほたてみそどん

精白米〔ほたて〕野産ほたて・玉ねぎ・生姜・白いりごま・酒・本てり・赤味噌・三温糖・一味唐辛子・米油〔野菜〕キャベツ・ミックスベジタブル・別海バター・醤油・塩・こしょう・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・いもとしめじのみそしる

じゃが芋・しめじ・かつおだし・白味噌

・がっきゅうだいふく

学給だいふく



21日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・ごもくスープ

鶏肉・干椎茸・白菜・玉ねぎ・人参・丸鶏ガラスープ・コンソメ・醤油・塩・こしょう

・ささみフライ(レモンふうみ)
幼小2個・中3個

薫るレモンのささみフライ・キャノーラ油

・わふうソテー

焼き竹輪・もやし・ほうれん草・コンソメ・醤油・三温糖・こしょう・米油

22日

・こくとうパン
・べつかいぎゅうにゅう
・イタリアンスープ

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

・ウインナーのトマトに

ウインナー・キャベツ・グリーンピース・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

・マカロニサラダ

マカロニサラダ・きゅうり・ホールコーン

25日

・けんちんうどん

うどん・鶏肉・油揚げ・大根・人参・ごぼう・小松菜・長ねぎ・かつおだし・醤油・めんつゆ・本てり・塩・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・にくじゃがコロッケ

ビーフの肉じゃがコロッケ・キャノーラ油

・ようなし

冷凍カットフルーツ(洋梨)



26日

・ポークカレー

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(B・I)・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・ふくじんづけ

福神漬け

・バニラアイス

べつかいのアイスクリーム屋さん(バニラ)

アイスクリームは別海町集落さんより提供していただきました♡



27日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・もやしとあつあげのみそしる

もやし・厚揚げ・かつおだし・白味噌

・おやこに

鶏肉・鶏卵・干椎茸・玉ねぎ・人参・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油

・ごまマヨあえ

焼き竹輪・小松菜・人参・塩昆布・白すりごま・エッグケアマヨネーズ・めんつゆ

28日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・いわしのつみれじる

いわしつみれ・白菜・ごぼう・大根・長ねぎ・かつおだし・白味噌

・わふうきんぴらつつみやき

FM和風きんぴら包み焼き

・きりぼしだいこんのふくめに

さつま揚げ・つきこん・切干大根・いんげん・醤油・三温糖・米油

29日

・バターリッチパン
・べつかいぎゅうにゅう
・コーンスープ

ホールコーン・玉ねぎ・パセリ・スイートコーンペースト・コーンポタージュルウ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう

・かれののこうそうやき

北海道産骨取りかれのの香草焼き・オリーブ油

・ケチャップいため

ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・醤油・三温糖・塩・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：642kcal たんぱく質：24.9g 脂質：21.2g

中 エネルギー：681kcal たんぱく質：25.9g 脂質：21.6g

高 エネルギー：716kcal たんぱく質：26.7g 脂質：21.8g

中学 エネルギー：829kcal たんぱく質：30.8g 脂質：24.2g

*給食費は未払いのないようお願いいたします。