

令和2年度

別海町学校給食センター

4月のこんだて



学校給食センターは、今年度より場所を移して新しくなりました。今後も変わらない愛情のもとで安心・安全・おいしい給食作りに努めます。令和2年度もどうぞよろしくお願いいたします。



6日 ・とりときのこのトマトスパゲティ スパゲティ・ベーコン・オリーブ油・鶏肉・にんにく・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・パセリ・トマトダイス缶・ケチャップ・トマトスープ・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・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・たまコロ たま（玉ねぎ）コロ・キャノーラ油 ・カスタードプリン カスタードプリン	7日 ・ねぎしおぶたどん 精白米・豚肉・醤油・酒・にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ・三温糖・塩だれ・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・あぶらあげとわかめのみそしる 油揚げ・カットわかめ・かつおだし・白味噌 ・ミニたいやき ミニたい焼き	8日 ・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 ・にくじゃが 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・枝豆・白滝・米油・三温糖・醤油・本てり ・ささみとやさいのあえもの ささみフレーク・もやし・きゅうり・ごま油・米酢・醤油・上白糖	9日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あつあげとたまねぎのみそしる 厚揚げ・玉ねぎ・かつおだし・白味噌 ・エビカツ エビカツ・キャノーラ油 ・やさいとそぼろのみそいため 豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・黄パプリカ・生姜・白味噌・酒・三温糖・醤油・片栗粉・米油	10日 ・パンズパン ・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・マカロニ・トマトダイス缶・にんにく・米油・コンソメ・塩・こしょう・三温糖 ・ハンバーグ ハンバーグ・ケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖 ・コールスローサラダ キャベツ・ホールコーン・コールスロードレッシング
13日 ・ごもくうどん うどん・なると・油揚げ・鶏肉・人参・長ねぎ・小松菜・干椎茸・めんつゆ・本てり・かつおだし・醤油・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・きつねもち きつねもち（味付） ・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪・かつお節・白いりごま・エッグケアマヨネーズ・醤油	14日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんじる 干椎茸・大根・人参・長ねぎ・豆腐・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・さんまのかばやき さんまの蒲焼き ・わふうソテー 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	15日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とんこつスープ 豚肉・白菜・人参・もやし・なると・丸鶏ガラスープ・豚骨ラーメンスープ ・にくだんごのすぶた ミートボール・干椎茸・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・三温糖・醤油・酒・酢豚のたれ・米油 ・たくあんあえ 干切りたくあん・きゅうり・醤油・ごま油・白いりごま	16日 《入学・進級祝いこんだて》 ・カツカレー 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 ・チョコタルト チョコタルト	17日 ・こくとうパン ・べつかいぎゅうにゅう ・やさいスープ ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・人参・ウインナー・コンソメ・塩・こしょう ・かぼちゃグラタン フレンスグラタン（国産かぼちゃ） ・ごぼうのバターいため ごぼう・ベーコン・ホールコーン・青のり・別海バター・塩・こしょう・コンソメ
20日 ・しおらーめん 中華麺・豚肉・白菜・もやし・人参・長ねぎ・なると・味付メンマ・鶏ガラ・タンメンのたれ・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・イカとやさいのチヂミ イカと野菜のチヂミ ・みつおさつ 蜜おさつ	21日 ・あんかけやさいどん 精白米・豚肉・白菜・ピーマン・人参・もやし・竹の子・生姜・にんにく・オイスターソース・醤油・コンソメ・三温糖・塩・片栗粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとわかめのスープ じゃが芋・えのきたけ・カットわかめ・シャンタン・塩・醤油 ・つぼづけ つぼ漬	22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 ・からあげ 若鶏の唐揚げ・キャノーラ油 ・だいこんのふくめに 大根・人参・つきこん・いんげん・さつま揚げ・生姜・醤油・本てり・かつおだし・三温糖・米油	23日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こまつなとあぶらあげのみそしる こまつな・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・しぐれに 豚肉・こんにゃく・人参・ごぼう・生姜・三温糖・醤油・酒・米油 ・みそマヨサラダ キャベツ・焼き竹輪・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油	24日 ・ミルクパン ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃニョッキのクリームに かぼちゃ餅・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう・パセリ ・コーンフライ コーンフライ・キャノーラ油 ・ケチャップいため ツナ・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・三温糖・コンソメ・醤油・塩・米油
27日 ・かしわうどん うどん・なると・鶏肉・干椎茸・人参・長ねぎ・小松菜・めんつゆ・本てり・かつおだし・醤油・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・ハートのコロッケ NEWハートのコロッケ・キャノーラ油 ・さっぱりあえ キャベツ・人参・青じそドレッシング	28日 ・わかめごはん 精白米・炊き込みわかめ ・べつかいぎゅうにゅう ・どさんこじる 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ホールコーン・生姜・にんにく・別海バター・かつおだし・白味噌・米油 ・あつやきたまご 厚焼き玉子 ・れんこんのあまからに 鶏肉・つきこん・人参・蓮根・三温糖・醤油・酒・本てり・かつおだし・白いりごま・米油	29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 ・からあげ 若鶏の唐揚げ・キャノーラ油 ・だいこんのふくめに 大根・人参・つきこん・いんげん・さつま揚げ・生姜・醤油・本てり・かつおだし・三温糖・米油	30日 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・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 ・フルーツあんぱん 白桃缶・みかん缶・パイナップル缶・杏仁豆腐	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1・2年生、3・4年生、5・6年生、中学生）に記載しています。
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：624kcal たんぱく質：24.3g 脂質：19.7g	中 エネルギー：655kcal たんぱく質：24.9g 脂質：19.9g	高 エネルギー：685kcal たんぱく質：25.6g 脂質：20.1g	中学 エネルギー：799kcal たんぱく質：29.7g 脂質：22.3g

〈給食費は未払いのないようにおねがいします〉