



令和2年度

8月のこんだて

別海町学校給食センター



3日

- ひやしただぬきうどん ・ Pめんつゆ
- うどん・ささみ・もやし・きゅうり・人参
- べつかいぎゅうにゅう
- えびいかかきあげ
- えびいかかき揚げ・キャノーラ油
- クリームワッフル
- クリームワッフル

うどんにのせて食べてね🌻

4日

- 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・唐辛子粉・白ごま・米油【野菜】きゃべつ・コーン・ミックスベジタブル・別海バター・醤油・塩・こしょう
- べつかいぎゅうにゅう
- はるさめスープ
- 白菜・干椎茸・緑豆春雨・ベーコン・醤油・シャンタン・塩・こしょう・でん粉
- おちゃめなだいず
- お茶目な大豆

5日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ふとたまねぎのみそしる
- 豆麩・玉ねぎ・かつおだし・白味噌
- のりふうみチキン
- 鶏肉・塩・こしょう・めんつゆ・生姜・にんにく・青のり・昆布茶
- れんこんサラダ
- れん根・きゅうり・人参・焼き竹輪・エッグゲアマヨネーズ・醤油・上白糖・白ごま

6日

- なつやすみのドライカレー
- 精白米・麦・豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・スッキーニ・パプリカ・トマト缶・生姜・にんにく・カレールー(B・I)・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・コンソメ・米油
- べつかいぎゅうにゅう
- からしあえ
- わかめ・きゃべつ・ハム・醤油・辛子粉・上白糖
- ベビーパイ
- フローズンベビーパイ

7日

- こくとうパン
- べつかいぎゅうにゅう
- とりとえのきのスープ
- 鶏肉・えのき茸・人参・ほうれん草・シャンタン・醤油・塩・こしょう
- ベーコンチーズオムレツ
- ベーコンチーズオムレツ
- ジャーマンポテト
- じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・コンソメ・塩・粗びきこしょう・パセリ・オリーブ油

なつやすみ

18日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ぐだくさんみそしる
- 大根・小松菜・干椎茸・厚揚げ・かつおだし・白味噌
- てりやきハンバーグ
- ハンバーグ・醤油・本てり・上白糖・でん粉
- にんじんソテー
- 人参・玉ねぎ・ツナ・米油・コンソメ・醤油・塩・粗びきこしょう

19日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- しめじとあぶらあげのみそしる
- しめじ・油揚げ・かつおだし・白味噌
- じゃがそばろ
- 豚肉・じゃが芋・人参・白滝・枝豆・生姜・醤油・本てり・三温糖・米油
- ごますみそあえ
- きゃべつ・人参・白ごま・白味噌・醤油・りんご酢・上白糖

20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
- さんまのうめ
- さんまの梅煮
- きりぼしだいこんとひじきのもの
- 切干大根・ひじき・つきこん・ベーコン・人参・醤油・本てり・三温糖・米油

21日

- バターリッチパン
- べつかいぎゅうにゅう
- BLTスープ
- ベーコン・レタス・トマト缶・コンソメ・塩・こしょう・米油
- ハムチーズカツ
- ハムチーズカツ・キャノーラ油
- ドレッシングあえ
- ブロッコリー・パプリカ・きゅうり・フレンチドレッシング

24日

- わふうスパゲティ
- スパゲティ・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
- べつかいぎゅうにゅう
- かぼちゃコロッケ
- かぼちゃコロッケ・キャノーラ油
- チーズ
- チーズ



25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・カレールー(B・I)・米油
- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ
- 福神漬け
- フルーツしらたま
- 白玉・みかん缶・白桃缶・パイン缶・ゼリー(みかん・シャインマスカット)



26日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- じゃがいもとわかめのみそしる
- じゃが芋・わかめ・かつおだし・白味噌
- さばのみそソースかけ
- さば切身・塩・赤味噌・三温糖・酒・白ごま・生姜
- もやしのソテー
- もやし・人参・鶏肉・丸鶏がらスープ・醤油・三温糖・こしょう・米油

骨があります！注意してね。

27日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ワンタンスープ
- ワンタン皮・玉ねぎ・人参・シャンタン・醤油・塩・こしょう
- ホイコーロー
- 豚肉・きゃべつ・パプリカ・長ねぎ・にんにく・生姜・醤油・赤味噌・豆板醤・甜面醬・酒・三温糖・丸鶏がらスープ・ごま油・米油
- キムチあえ
- 大根・きゅうり・キムチ・塩・ごま油・白ごま

28日

- コッペパン
- いちごジャム
- べつかいぎゅうにゅう
- シチュー
- 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう・小麦粉
- たらのハーブやき
- たら切身・塩・ハーブシーズニング・オリーブ油
- カラフルソテー
- 小松菜・コーン・パプリカ・ベーコン・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油

骨があるかもしれません！

31日

- ジャーザーメン
- 中華麺・豚肉・玉ねぎ・人参・竹の子・グリーンピース・長ねぎ・生姜・にんにく・干椎茸・豆板醤・酒・本てり・三温糖・醤油・赤味噌・米油・ごま油・でん粉
- べつかいぎゅうにゅう
- ちゅうかサラダ
- きゅうり・人参・きゃべつ・糸かまぼこ・醤油・りんご酢・上白糖・ごま油
- シークワサーゼリー
- シークワサーゼリー

夏休み中のおやつに注意！！

おやつはなぜ必要なのか、考えたことがありますか？

1日3回の食事で十分な栄養がとれない場合に必要となります。いってみれば、食事と食事の間に食べる、小さなごはんのようなものです。甘いおやつばかりでなく、果物や牛乳、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養素が入っているものを工夫しながら食べましょう。

夏野菜をたっぷり食べよう🌻

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、特に色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

低 エネルギー：620kcal たんぱく質：24.7g 脂質20.4g

中 エネルギー：656kcal たんぱく質：25.5g 脂質20.7g

高 エネルギー：688kcal たんぱく質：26.2g 脂質21.0g

中学 エネルギー：800kcal たんぱく質：30.1g 脂質23.3g

〈給食費は未払いのないようお願いします。〉