

 <p>★9日のむヨーグルト(プレーン)は、「別海町女性農業士会」より提供いただきました！有難うございます🙏 ★今月も別海産鮭や野付産ほたて、道産牛肉などが登場します♪</p>	<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう きゃべつとあぶらあげのみそしる <p>きゃべつ・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> だいこんとこんにゃくのそぼろに <p>豚肉・大根・人参・生姜・こんにゃく・醤油・酒・本てり・三温糖・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> おかかマヨあえ <p>白菜・焼き竹輪・かつお節・エッグケアマヨネーズ・醤油</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう ワントンスープ <p>ワントン皮・玉ねぎ・人参・鶏だし・醤油・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース <p>豚肉・ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・醤油・酒・三温糖・丸鶏がらスープ・塩・米油・ごま油・片栗粉</p> <ul style="list-style-type: none"> もやしときゅうりのなんばんづけ <p>もやし・きゅうり・醤油・上白糖・ごま油・唐辛子粉・白ごま</p>	<p>3日 《べつかいぎゅうしょく》</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる <p>豆腐・わかめ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> さけのしおやき <p>別海産塩鮭(薄塩)</p> <ul style="list-style-type: none"> はくさいのみそバターいため <p>豚肉・白菜・枝豆・人参・生姜・別海バター・白味噌・醤油・三温糖・酒・片栗粉</p> <p>骨があります。注意して下さい。</p>	<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> あげパン べつかいぎゅうにゅう とりとやさいのスープ <p>鶏肉・ほうれん草・干椎茸・人参・コンソメ・醤油・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト <p>じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・コンソメ・塩・こしょう・パセリ・オリーブ油</p> <ul style="list-style-type: none"> かいそうサラダ <p>海藻ミックス・きゃべつ・パプリカ・和風ドレッシング</p>
<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> しおラーメン <p>中華麺・豚肉・なると・きゃべつ・人参・長ねぎ・もやし・ホールコーン・味付メンマ・鶏ガラ・タンメンのたれ・塩</p> <ul style="list-style-type: none"> べつかいぎゅうにゅう ぎょうざ 幼小2個・中3個 <p>餃子</p> <ul style="list-style-type: none"> ストロベリーカスタードタルト <p>ストロベリーカスタードタルト</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう はるさめスープ <p>春雨・玉ねぎ・人参・小松菜・シャンタン・醤油・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> にくだんご 幼小2個・中3個 <p>肉団子(照焼き)</p> <ul style="list-style-type: none"> きゃべつのピリからいため <p>きゃべつ・ピーマン・豚肉・にんにく・豆板醤・赤味噌・醤油・酒・三温糖・米油</p>	<p>9日 《べつかいぎゅうしょく》</p> <ul style="list-style-type: none"> べつかいのほたてたっぶり シーフードカレー <p>精白米・麦・野付産ほたて・エビ・イカ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・カレールウ(B・I)・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> のむヨーグルト(プレーン) <p>べつかいののむヨーグルト屋さん(プレーン)</p> <ul style="list-style-type: none"> ふくじんづけ <p>福神漬け</p> <ul style="list-style-type: none"> ハスカップゼリー <p>北海道ハスカップゼリー</p> 	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>もやし・厚揚げ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> にくじゃが <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・枝豆・白滝・醤油・本てり・三温糖・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> たくあんあえ <p>きゅうり・千切り沢庵・醤油・ごま油・白ごま</p>	<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> ココアパン べつかいぎゅうにゅう さつまいものシチュー <p>ベーコン・さつまいも・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・パセリ</p> <ul style="list-style-type: none"> たらフライ <p>釧路産たらフライ・キャノーラ油</p> <ul style="list-style-type: none"> オーロラサラダ <p>きゃべつ・きゅうり・ハム・ホールコーン・ケチャップ・エッグケアマヨネーズ・塩・こしょう</p>
<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ <p>スパゲティ・オリーブ油・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・オニオンダイスソテー・ミートソース・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> べつかいぎゅうにゅう ぶたにくコロケ <p>豚肉コロケ・キャノーラ油</p> <ul style="list-style-type: none"> ごまなしミニフィッシュ <p>ごまなしミニフィッシュ</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> そぼろどん <p>精白米・[そぼろ]豚肉・生姜・酒・本てり・赤味噌・三温糖・醤油・米油 [野菜]小松菜・もやし・人参・白ごま・醤油・上白糖</p> <ul style="list-style-type: none"> べつかいぎゅうにゅう いもだんごじる <p>鶏肉・ぶち芋餅・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・干椎茸・かつおだし・醤油・めんつゆ・塩</p> <ul style="list-style-type: none"> キャラメルプリン <p>キャラメルプリン</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう わかめスープ <p>わかめ・玉ねぎ・シャンタン・塩・こしょう・白ごま</p> <ul style="list-style-type: none"> ほたていりはっぽうさい <p>豚肉・道産ほたて・白菜・人参・竹の子・にんにく・干椎茸・きくらげ・丸鶏がらスープ・醤油・酒・塩・こしょう・オニオンソース・米油・ごま油・片栗粉</p> <ul style="list-style-type: none"> バンバンジーサラダ <p>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>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう じゃがいもとしめじのみそしる <p>じゃが芋・しめじ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> わふういりどうぶつみやき <p>和風炒り豆腐包み焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> いそに <p>ひじき・油揚げ・人参・ごぼう・つきこん・醤油・三温糖・酒・ごま油</p> 	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン きなこクリーム べつかいぎゅうにゅう やさいスープ <p>じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・コンソメ・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートボールのトマトに <p>ミートボール・きゃべつ・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</p> <ul style="list-style-type: none"> キャロットサラダ <p>人参・玉ねぎ・ホールコーン・ツナ・醤油・米酢・上白糖・塩・こしょう・粒マスタード・米油</p>
<p>21日 《とうじこんだて》</p> <ul style="list-style-type: none"> かしわうどん <p>うどん・鶏肉・人参・長ねぎ・小松菜・なると・干椎茸・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩</p> <ul style="list-style-type: none"> べつかいぎゅうにゅう かきあげ <p>[幼] 野菜かき揚げ・キャノーラ油 [小中] きのこと南瓜のかき揚げ・キャノーラ油</p> <ul style="list-style-type: none"> みかん <p>みかん</p> <p>かき揚げはうどんにのせて食べてね♪</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス <p>精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・ハヤシフレーク・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・コンソメ・醤油・三温糖・ブルーエキス・カレー粉・カレールウ(D)・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> べつかいぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ <p>ブロッコリー・きゅうり・パプリカ・イタリアンドレッシング</p> <ul style="list-style-type: none"> チーズ <p>アルファベットチーズ</p> 	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう たまねぎとあぶらあげのみそしる <p>玉ねぎ・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> さばしょうゆみりんやき <p>さば醤油みりん漬け</p> <ul style="list-style-type: none"> ごまあえ <p>ほうれん草・白菜・ハム・白ごま・上白糖・醤油</p> <p>★12月21日(月)は冬至です!★</p> <p>冬至は1年でもっとも風が短く、夜が長い日です。ゆず湯に入って、無病息災を祈ります。また、「ん」がつく食べ物を食べると「運」がつくといい伝えがあります。給食では、何個「ん」のつく食べ物が入っていますか?数えてみてね!</p> 	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん べつかいぎゅうにゅう ぐだくさんじる <p>精白米・炊き込みわかめ</p> <ul style="list-style-type: none"> たまごやき <p>大根・人参・長ねぎ・豆腐・醤油・めんつゆ・かつおだし</p> <ul style="list-style-type: none"> ちくぜんに <p>厚焼きたまご</p> <p>ごぼう・人参・蓮根・いんげん・干椎茸・鶏肉・こんにゃく・醤油・酒・本てり・三温糖・かつおだし・米油</p>	<p>25日 《クリスマスこんだて》</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトフランスパン べつかいぎゅうにゅう ビーフシチュー <p>道産牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレ・デミグラスソース・コンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ハニーマスタードチキン <p>鶏肉・塩・こしょう・オリーブ油・にんにく・はちみつ・粒マスタード・醤油</p> <ul style="list-style-type: none"> コーンソテー <p>ホールコーン・ミックスベジタブル・別海バター・醤油・塩・こしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> クリスマスケーキ <p>サンタさんのケーキ</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：619kcal たんぱく質：24.5g 脂質20.2g</p>	<p>中 エネルギー：654kcal たんぱく質：25.4g 脂質20.7g</p>	<p>高 エネルギー：690kcal たんぱく質：26.1g 脂質20.9g</p>	<p>中学 エネルギー：807kcal たんぱく質：30.4g 脂質23.7g</p>