

令和3年度

別海町学校給食センター

4月のこんだて



入園・入学・進級おめでとうございます♡

みなさん今年度は4月6日から給食がスタートしますよ☆給食センター職員一同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3年度もどうぞよろしくお願いいたします。



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。



6日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- あつあげとだいこんのみそしる

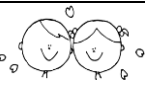
厚揚げ・大根・かつおだし・白味噌

- おやこに

鶏肉・玉ねぎ・人参・干椎茸（スライス）・鶏卵・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油

- 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



7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・ほうれん草・玉ねぎ・人参・丸鶏がらスープ・コンソメ・醤油・塩・こしょう

- にくだんご（ケチャップ）

幼1個・小中2個

うす味F.M.たれ付き肉団子（ケチャップ）

- もやしのナムル

もやし・きゅうり・ハム・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油

8日

- チキンカレー

精白米・麦・鶏肉・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

- フルーツあんじん

白桃缶・みかん缶・パイナップル缶・やわらか杏仁



9日

- バターパン
- べつかいぎゅうにゅう
- ミートボールスープ

ミートボール・白菜・人参・干椎茸・酒・ジャンタン・醤油・塩・こしょう

- さけメンチカツ

鮭メンチカツ・キャノーラ油

- カラフルソテー

ベーコン（N）・キャベツ・パプリカ・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油

12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
- きつねもち

きつねもち（たれ付）

- ストロベリーカスターダルト

ストロベリーカスターダルト

うどんにのせて食べてね☆

13日

- きんぴらどん

精白米・豚肉・さつま揚げ・ごぼう・人参・干椎茸・白滝・白いりごま・醤油・みりん・三温糖・酒・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ぐだくさんじる

干椎茸・大根・人参・小松菜・油揚げ・かつおだし・白味噌

- かたぬきチーズ

型抜きチーズ



14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

- にくじゃが

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・むき枝豆・醤油・本てり・三温糖・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

15日

- ごはん
- 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

- さばのしょうがに

NEW国産さばの生姜煮

- もやしソテー

もやし・ピーマン・パプリカ・醤油・コンソメ・こしょう・米油



16日

- コッペパン
- べつかいぎゅうにゅう
- クリームシチュー

鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう

- チキンナゲット

幼小2個・中3個

藻類DHA+鉄分強化 チキンナゲット・キャノーラ油

- ケチャップいため

ツナ・ベーコン（N）・玉ねぎ・ピーマン・ぶなしめじ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・三温糖・醤油・塩

19日

- ミートソーススパゲティ

スパゲティ・豚肉・オニオンダイスソース・玉ねぎ・人参・にんにく・ミートソース・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油・オリーブ油

- べつかいぎゅうにゅう
- やさいコロッケ

北海道産じゃがいものポテトコロッケ野菜・キャノーラ油

- ワインゼリー

山形県産ワインゼリー



20日

〈入園・入学・進級祝いこんだて〉

- ハンバーグカレー

精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー（B・I）・米油・鶏豚肉使用ハンバーグ

- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬け

- おいわいクレープ

フレンスクレープ（お祝い）2021



21日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- わかめスープ

カットわかめ・玉ねぎ・白いりごま・醤油・ジャンタン・塩・こしょう

- ブルコギ

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

- たたききゅうり

きゅうり・白いりごま・醤油・上白糖・ごま油・一味唐辛子

22日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- あつあげとふのみそしる

厚揚げ・豆麴・ぶなしめじ・かつおだし・白味噌

- たらザンギ

釧路産鰯ザンギ・キャノーラ油

- だいずのいそに

ゆで大豆・人参・ひじき・つきこん・油揚げ・醤油・三温糖・本てり・米油

23日

- こくとうパン
- べつかいぎゅうにゅう
- はくさいのスープ

白菜・人参・干椎茸・醤油・ジャンタン・塩・こしょう

- チキンのトマトに

鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・トマトソース・三温糖・塩・こしょう・片栗粉

- かぼちゃサラダ

パンプキンサラダ

26日

- しょうゆラーメン

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

- べつかいぎゅうにゅう
- たこやき

幼小2個・中3個

たこ焼き・キャノーラ油・上白糖・中濃ソース・トマトソース

- がっきゅうだいふく

学給だいふく



27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
- 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

- こくとうビーンズ

交通安全黒糖ビーンズ

28日

- わかめごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- いもだんごじる

精白米・炊き込みわかめ

プチいももち・鶏肉・大根・人参・干椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし

- うまに

鶏肉・なると・こんにゃく・ごぼう・人参・れんこん・干椎茸・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油

- たくあんあえ

千切りたくあん・きゅうり・白いりごま・醤油・ごま油

29日



30日

- ココアパン
- べつかいぎゅうにゅう
- トマトスープ

ベーコン（K）・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・トマト缶・醤油・コンソメ・ウスターソース・塩・こしょう・パセリ・米油

- プレーンオムレツ

プレーンオムレツ

- トマトケチャップ

- こまつなとコーンのソテー

小松菜・ホールコーン・ウィンナー・別海バター・コンソメ・醤油・塩・こしょう



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：613kcal たんぱく質：25.0g 脂質：19.8g

中 エネルギー：648kcal たんぱく質：25.8g 脂質：20.1g

高 エネルギー：682kcal たんぱく質：26.6g 脂質：20.4g

中学 エネルギー：792kcal たんぱく質：30.8g 脂質：22.8g

〈給食費は未払いのないようにおねがいします〉