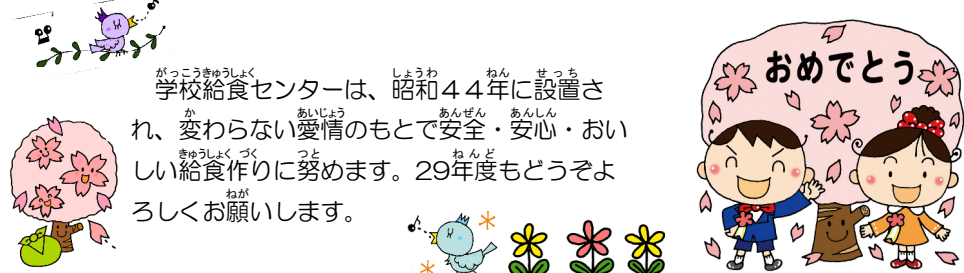


にゅうがく にゅうえん しんきゆう

入学・入園・進級おめでとうございます！



学校給食センターは、昭和44年に設置され、変わらない愛情のもとで安全・安心・おいしい給食作りに努めます。29年度もどうぞよろしくお願ひします。

おめでとう

えいようか みかた 栄養価の見方

6日を例にしてみましょう

	エネルギー	たんぱく質
小学校 (中学年)	609 キロカロリー	23.9 グラム
中学校	758 キロカロリー	28.4 グラム

6日

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- たまねぎとはくさいのみそしる
- とりにくのハーブやき
- じゃがきんぴら

玉ねぎ・白菜・かつおだし・白味噌
鶏肉・ハーブシーズニング(バジル)・オリーブ油・塩

じゃがいも・つきこん・竹の子・ピーマン・豚肉・白ごま・ごま油・三温糖・醤油・本てり・唐辛子粉

(小)609kcal たんぱく23.9g (中)758kcal たんぱく28.4g

7日

- ごまパン
- べっかいぎゅうにゅう
- ポトフ
- かぼちゃグラタン
- やさいソテー

じゃがいも・きゃべつ・人参・玉ねぎ・ウインナー・チキンコンソメ・塩・こしょう
かぼちゃグラタン
もやし・コーン・ハム・醤油・チキンコンソメ・こしょう・米油

(小)654kcal たんぱく27.2g (中)777kcal たんぱく32.2g

10日

- ごもくうどん
- べっかいぎゅうにゅう
- さつまいものてんぷら
- だいこんサラダ

うどん・人参・長ねぎ・大根葉・干椎茸・なると・油揚げ・豚肉・めんつゆ・本てり・醤油・塩・かつおだし
さつまいもの天ぷら・米油
大根・きゅうり・人参・白ごま・和風ドレッシング

(小)597kcal たんぱく22.1g (中)802kcal たんぱく26.8g

11日

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- もやしとあぶらあげのみそしる
- じゃがそばろ
- おほかあえ

もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌
豚ひき肉・白滝・じゃがいも・人参・生姜・グリーンピース・醤油・三温糖・本てり・米油
白菜・小松菜・かつお節・醤油

(小)604kcal たんぱく21.8g (中)756kcal たんぱく26.2g

12日

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- ぶたじる
- さんまのうめに
- きりぼしだいこんとひじきののもの

豚肉・大根・人参・玉ねぎ・じゃがいも・豆腐・牛蒡・米油・白味噌
さんまの梅煮
切干大根・ひじき・つきこん・さつまいも・人参・米油・三温糖・醤油・本てり

(小)703kcal たんぱく27.3g (小)846kcal たんぱく31.1g

13日 <入学・進級祝いメニュー>

- ハヤシライス
- べっかいぎゅうにゅう
- ツナあえ
- おいわいデザート

精白米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・ハヤシフレック・カレー粉・ウスターソース・トマトケチャップ・赤ワイン・チキンコンソメ・醤油・三温糖・フルーン・米油
きゃべつ・人参・ツナ・胡麻ドレッシング
お祝い豆乳ゼリー

(小)701kcal たんぱく22.9g (中)871kcal たんぱく27.6g

14日

- かぼちゃパン
- べっかいぎゅうにゅう
- クリームシチュー
- フライドチキン
- こまつなのソテー

豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・チキンコンソメ・塩・こしょう
フライドチキン・米油
小松菜・コーン・ベーコン・別海バター・塩・こしょう・チキンコンソメ・醤油

幼小1個・中2個

(小)660kcal たんぱく33.9g (中)809kcal たんぱく39.9g

17日

- みそラーメン
- べっかいぎゅうにゅう
- ごもくパオズ

中華麺・なると・長ねぎ・もやし・きゃべつ・玉ねぎ・人参・味付きメンマ・豚肉・ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・塩
五目包子・米油
交通安全黒糖ピーンズ

幼小1個・小中2個

(小)715kcal たんぱく31.7g (中)888kcal たんぱく39.2g

18日

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- ぐだくさじる
- さばのみそに
- ごもくまめ

鶏肉・豆腐・人参・長ねぎ・干椎茸・醤油・めんつゆ・かつおだし・米油
さばの味噌煮
大豆・竹の子・牛蒡・焼き竹輪・こんにゃく・人参・三温糖・醤油・本てり・かつおだし・米油

(小)685kcal たんぱく28.0g (小)823kcal たんぱく31.8g

19日

- マーボーどん
- べっかいぎゅうにゅう
- ちゅうかサラダ
- プレーンチーズ

精白米・豆腐・豚ひき肉・人参・ニラ・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく・醤油・ごま油・三温糖・酒・本てり・塩・白味噌・てん粉・米油
きゅうり・人参・白菜・糸かまぼこ・醤油・上白糖・米酢・ごま油
ピピピプレーンチーズ

1人2個

(小)670kcal たんぱく27.2g (中)833kcal たんぱく32.5g

20日

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- こまつなとあつあげのみそしる
- イカリングフライ
- れんこんのみそいため

小松菜・厚揚げ・かつおだし・白味噌
イカリングフライ・米油
豚肉・生姜・蓮根・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤味噌・三温糖・酒・本てり・醤油・米油

幼小1個・小中2個

(小)684kcal たんぱく30.9g (中)848kcal たんぱく36.2g

21日

- バターステッキパン
- べっかいぎゅうにゅう
- はくさいのスープ
- ポークチャップ
- カラフルサラダ

白菜・人参・干椎茸・シャンタン・こしょう・醤油・塩
豚肉・塩・こしょう・赤ワイン・玉ねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・米油・塩
赤ピーマン・きゃべつ・きゅうり・コーン・米油・米酢・こしょう・塩・上白糖

(小)623kcal たんぱく30.5g (中)756kcal たんぱく36.8g

24日

- とりにくとときのこのトマトスパゲティ
- べっかいぎゅうにゅう
- ポテトコロッケ
- プチシュークリーム

スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・にんにく・パセリ・トマトダイス・トマトケチャップ・トマトピューレー・ベースソース・ウスターソース・中濃ソース・赤ワイン・トマトスープ・三温糖・塩・こしょう・チキンコンソメ・米油・オリーブ油
ポテトコロッケ・米油
プチシュークリーム(カスタード・チョコ)

(小)699kcal たんぱく25.7g (中)820kcal たんぱく30.2g

25日

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- えのきとわかめのスープ
- にくだんご
- きゃべつのピリからいため

えのきたけ・人参・わかめ・シャンタン・醤油・塩
肉団子
豚肉・きゃべつ・赤ピーマン・にんにく・赤味噌・酒・三温糖・醤油・豆板醤・米油

幼小2個・中3個

(小)616kcal たんぱく28.2g (中)791kcal たんぱく35.0g

26日

- ポークカレー
- べっかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ
- フルーツあんじん

精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・生姜・玉ねぎ・にんにく・カレー粉・チャツネ・米油
福神漬け
白桃缶・バイン缶・キウイ・ゼリー(杏仁豆腐)

(小)738kcal たんぱく21.7g (中)918kcal たんぱく26.0g

27日

- ゆかりごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- じゃがいもとしめじのみそしる
- うまに
- もやしのからしあえ

精白米・ゆかり
じゃがいも・しめじ・かつおだし・白味噌
牛蒡・鶏肉・人参・蓮根・こんにゃく・干椎茸・なると・醤油・三温糖・かつおだし・本てり・米油
もやし・きゅうり・人参・ササミ・醤油・上白糖・からし粉

(小)613kcal たんぱく22.6g (中)768kcal たんぱく27.2g

28日

- コッペパン
- べっかいぎゅうにゅう
- イタリアンスープ
- ハンバーグ(デミグラスソース)
- ほうれんそうのソテー

ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ・醤油・塩・こしょう・白ワイン・チキンコンソメ・米油
ハンバーグ・玉ねぎ・デミグラスソース・トマトケチャップ・赤ワイン・塩・三温糖・チキンコンソメ
ほうれん草・もやし・ミックスベジタブル・別海バター・塩・醤油・こしょう

(小)655kcal たんぱく27.8g (中)805kcal たんぱく32.8g