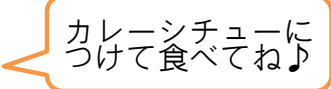


16日 ・わふうスパゲティ スパゲティ・豚肉・ベーコン（N）・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく・塩・こしょう・醤油・オイスターソース・めんつゆ・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・あおのりポテト ナチュラルカットポテト・キャノーラ油・塩・青のり ・カスタードプリン Rカスタードプリン 	17日 ・ぶたどん 精白米・豚肉・醤油・酒・にんにく・生姜・玉ねぎ・白滝・グリーンピース・三温糖・本てり・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・きゃべつとにんじんのみそしる きゃべつ・人参・かつおだし・白味噌 ・こめこのりんごタルト お米de国産りんごのタルト 	18日 ・ごはん ・ふりかけ ・べつかいぎゅうにゅう ・こうはくもちのすましじる 紅白餅・花型人参・干椎茸・豆腐・長葱・なると・薄口醤油・かつおだし・根昆布・塩・本てり・めんつゆ ・わふうきんぴらつつみやき FM和風きんぴら包み焼き50 ・ごもくまめ 大豆・蓮根・ごぼう・焼き竹輪（N）・こんにゃく・人参・三温糖・醤油・かつおだし・本てり・米油 	19日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・さといものみそしる 里芋・玉ねぎ・かつおだし・白味噌 ・とりにくのあますに 鶏肉・大根・グリーンピース・生姜・にんにく・醤油・酒・オイスターソース・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油 ・きりぼしだいこんのサラダ 切干大根・ツナ・人参・きゃべつ・きゅうり・塩・こしょう・めんつゆ・エッグケアマヨネーズ 	20日 ★ナン 手のばしナン ・べつかいぎゅうにゅう ・カレーシチュー 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・カレールウ（B）・塩・こしょう・米油 ・フライドチキン なかよし国産フライドチキン・キャノーラ油 ・ゆでやさいサラダ きゃべつ・きゅうり・パプリカ・サウザンアイランドドレッシング 
23日 【アーモンドの日】 ・みそバターコーンラーメン 中華麺・なると・豚肉・長葱・もやし・きゃべつ・玉ねぎ・コーン・人参・味付メンマ・鶏がら・豚骨・煮干し・味噌ラーメンスープ・塩・別海バター ・べつかいぎゅうにゅう ★にんじんしゅうまい 幼小2個・中3個 にんじん入りシューマイ ・ゴマなしアーモンドミニフィッシュ ゴマなしアーモンドミニフィッシュ 	24日 〔全国学校給食週間～30日〕 ・ミートボールカレー 精白米・麦・ミートボール・じゃが芋・人参・生姜・玉ねぎ・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 福神漬け ・しらたまのゼリーあえ 白玉・ダイスゼリー（梨・白桃・ピオーネ） 	25日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・つまれじる いわしつまれ・白菜・ごぼう・大根・長葱・かつおだし・白味噌・米油 ・ほっけのしおやき しまほっけ・塩 ・カレーあじいりどうふ 豆腐・玉ねぎ・鶏肉・野菜ミックス（人参・コーン・いんげん）・カレー粉・カレールウ（D）・醤油・本てり・三温糖・米油 	26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 ・おにくとれんこんのみそいため 豚肉・蓮根・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・生姜・赤味噌・三温糖・酒・本てり・醤油・米油 ・こまつなサラダ 小松菜・ひじき・春雨・ハム・醤油・上白糖・米酢・ごま油 	27日 ・ミルクパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ポトフ じゃが芋・玉ねぎ・人参・ウインナー・コンソメ・塩・こしょう ★チキンオムレツ チキンオムレツ50 ・ベジタブルソテー 鶏肉・もやし・きゃべつ・ピーマン・パプリカ・こしょう・塩・醤油・コンソメ・米油 
30日 ・ごもくうどん うどん・豚肉・なると・油揚げ・人参・小松菜・長葱・干椎茸・かつおだし・めんつゆ・醤油・本てり・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 ・ハニーピーナッツ ハニーピーナッツ 	31日 【愛菜の日】 ・あんかけやさいどん 精白米・豚肉・白菜・ピーマン・人参・たけのこ・生姜・にんにく・もやし・オイスターソース・醤油・コンソメ・三温糖・塩・でん粉・米油 ・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 ・いまがわやき 今川焼（こしあん） 	あけましておめでとうございます。  令和4年度 1がつのこんだて  今年もおいしい給食をお届けできるよう、給食センター職員一同協力していきますので、みなさんも完食目指して頑張ってくださいね♪ そして、1月24日～30日は、全国学校給食週間です。日本の学校給食は1889年に始まり、献立はおにぎり、塩鮭、漬物だったそうです。現在の給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、みなさんの健康や成長を支えています。ぜひ、この機会に家族で給食のお話をしてみてください！ 別海町学校給食センター		
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：611kcal たんぱく質：25.5g 脂質：20.9g	中 エネルギー：639kcal たんぱく質：26.1g 脂質：21.1g	高 エネルギー：673kcal たんぱく質：26.9g 脂質：21.3g	中学 エネルギー：780kcal たんぱく質：31.1g 脂質：23.7g

*給食費は未払いのないようにお願いいたします。