

令和4年度

別海町学校給食センター

3がつのこんだて



6日
・とんこつラーメン

中華麺・なると・豚肉・長葱・もやし・白菜・人参・鶏ガラ・豚骨・塩・豚骨ラーメンスープ

・べつかいぎゅうにゅう
・エビかいせんぎょうざ
(幼1個・小中2個)

えび海鮮餃子
・はちみつれもんゼリー
はちみつレモンゼリーFe



7日 <卒業祝いメニュー>
・カツカレー

精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・星型人参・玉葱・生姜・にんにく・カレールウ(B・D)・米油

お弁当かつ・キャノーラ油

・べつかいぎゅうにゅう
・ふくじんづけ
福神漬け

・ストロベリーカスタードタルト
ストロベリーカスタードタルト



8日 【さばの日】
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・チンゲンサイとこうやどろみのみそしる

青梗菜・人参・高野豆腐・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

・ブロッコリーときのこのわふういため
ブロッコリー・ホールコーン・しめじ・別海バター・めんつゆ・こしょう・塩



9日 【3・9デイ(ありがとうを届ける日)】
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・えのきとわかめのスープ

えのき・カットわかめ・白ごま・醤油・塩・こしょう・シャンタ

・ほたていりはっぼうさい
野産ほたて・豚肉・人参・白菜・きくらげ・干椎茸・なると・竹の子・にんにく・酒・醤油・オイスターソース・丸鶏ガラスープ・こしょう・塩・でん粉・米油・ごま油

・はるさめサラダ
緑豆春雨・きゅうり・人参・ハム・白ごま・醤油・上白糖・米酢・丸鶏ガラスープ・ごま油



10日 【砂糖の日】
・こくとうパン
・べつかいぎゅうにゅう
・ミートボールのブラウンシチュー

ミートボール・じゃがいも・玉葱・人参・いんげん・生姜・にんにく・赤ワイン・トマトピューレ・コンソメ・ビーフシチュールウ・生クリーム・米油

・やさいグラタン
FM5種の国産野菜グラタン

・コールスローサラダ
きゃべつ・きゅうり・パプリカ・ハム・エッグケアマヨネーズ・レモン果汁・塩・こしょう



13日
・ツナトマトソーススパゲティ

スパゲティ・オリーブ油【ソース】ベーコン(N)・ツナ・玉葱・人参・にんにく・マッシュルーム・ダイストマト・トマトスープ・パセリ・ケチャップ・三温糖・コンソメ・塩・こしょう・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・コーンフライ
北海道コーンたっぷりフライ・キャノーラ油

・レアチーズいちご
型抜きレアチーズケーキいちご



14日 【パイの日】
・にしよくどん

精白米【肉そぼろ】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・醤油・白ごま

・べつかいぎゅうにゅう
・とうふとねぎのみそしる
豆腐・長葱・かつおだし・白味噌

・アップルパイ
アップルパイFe



15日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・たまごスープ

鶏卵・ベーコン(K)・人参・ほうれん草・干椎茸・コンソメ・醤油・シャンタン・塩・こしょう

・やさいのチヂミ
FMうす味野菜のチヂミ

・あつあげのちゅうかいため
豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・いんげん・生姜・シャンタン・オイスターソース・醤油・三温糖・酒・米油・ごま油



16日
・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

じゃがいも・しめじ・かつおだし・白味噌

・さけメンチカツ
鮭メンチカツ・キャノーラ油

・だいこんとこんにゃくのそぼろに
豚肉・こんにゃく・大根・人参・生姜・醤油・酒・本てり・三温糖・米油



17日
・ソフトフランスパン
・べつかいぎゅうにゅう
・パンプキンポターージュ

玉葱・かぼちゃピューレ・別海牛乳・別海バター・コンソメ・小麦粉・塩・こしょう・パセリ

・コーンフレークチキン
鶏肉・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ・コーンフレーク

・キャロットサラダ
人参・玉葱・ツナ・ホールコーン・粒入りマスタード・醤油・上白糖・米酢・塩・こしょう



20日 【かつおの日】
・おやこうどん

うどん・鶏卵・鶏肉・玉葱・ほうれん草・長葱・干椎茸・根昆布・醤油・めんつゆ・本てり・かつおだし

・べつかいぎゅうにゅう
・さつまいものてんぷら
さつまいもの天ぷら

・とうにゅうブラマンジェ
豆乳ブラマンジェ



21日
春分の日



22日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・ちゃんぽんスープ

小松菜・もやし・かまぼこ・丸鶏ガラスープ・ちゃんぽんスープの素

・しおにくじゃが
豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・枝豆・つきこん・にんにく・コンソメ・別海バター・三温糖・酒・塩・こしょう・米油

・みそマヨサラダ
きゃべつ・人参・焼き竹輪(N)・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油

23日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・わかめとあぶらあげのみそしる

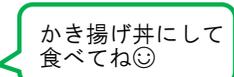
カットわかめ・油揚げ・白味噌・かつおだし

・やさいかきあげ
野菜かき揚げ50・キャノーラ油

・てんどのたれ
天丼のたれ

・きりほしだいこんのピーナッツあえ
切干大根・ほうれん草・粉ピーナッツ・醤油・上白糖

かき揚げ丼にして食べてね☺



24日
・ココアパン
・べつかいぎゅうにゅう
・コンソメスープ

ベーコン(K)・きゃべつ・玉葱・人参・野菜ピューレ(玉葱・セロリ・人参)・コンソメ・塩・こしょう

・ケチャップソースのハンバーグ
ハンバーグ・ケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖

・ごぼうのバターいため
ごぼう・ハム・ホールコーン・別海バター・パセリ・コンソメ・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：616kcal たんぱく質：24.3g 脂質：21.5g

中 エネルギー：648kcal たんぱく質：25.0g 脂質：21.7g

高 エネルギー：680kcal たんぱく質：25.7g 脂質：21.9g

中学 エネルギー：799kcal たんぱく質：29.9g 脂質：24.8g

<給食費は未払いのないようにお願いします。>