

7月23日から夏休みが始まります。気温が高い日が多くなると思いますが、暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、ジュースなどの冷たいものばかりをとるのは要注意です！冷たいものの摂りすぎは胃腸の働きを鈍らせ、「夏バテ」を悪化させてしまいます。バランスの良い食事を3食しっかり食べて、元気いっぱい遊ぶようにしましょう☆



22日

- ひやしただぬきうどん

うどん・錦糸卵・きゅうり・人参・もやし・ささみ・ブレーク

- Pめんつゆ
- べつかいぎゅうにゅう
- やさいかきあげ

国産野菜かき揚げ・キャノーラ油

- レモンカスタードタルト

瀬戸内産レモンのカスタードタルト

かき揚げはうどんにのせて食べてね♪

23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・カレーパウダー(B・I)・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬

- ウエハース(ココア)

鉄プラスコーラゲンウエハース

29日

- ジャージャーめん

中華麺・豚肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ・竹の子・干椎茸・枝豆・生姜・にんにく・酒・醤油・本てり・赤味噌・豆板醤・三温糖・片栗粉・米油・ごま油

- べつかいぎゅうにゅう
- チーズいりいもち
- ライチゼリー

いもち(チーズ入り)・キャノーラ油

Newライチゼリー

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。

30日

- ぶたひじきそばうどん

精白米・豚肉・ひじき・玉ねぎ・人参・コーン・生姜・にんにく・酒・赤味噌・醤油・三温糖・本てり・片栗粉・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- とうふとわかめのみそしる
- かたぬきチーズ

豆腐・わかめ・長ねぎ・かつおだし・白味噌

型抜きチーズ

低 エネルギー：604kcal たんぱく質：25.7g 脂質：21.6g

17日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- あぶらあげとしめじのみそしる

油揚げ・しめじ・かつおだし・白味噌

- にくじゃが

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・枝豆・人参・白滝・三温糖・醤油・本てり・米油

- きりぼしだいこんのツナごまあえ

切干大根・人参・小松菜・ツナ・エッグケアマヨネーズ・白ごま・上白糖・米酢・醤油・鶏がらスープ・ごま油

24日 (ドレッシングの日)

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- わかめスープ

わかめ・玉ねぎ・醤油・シャンタン・塩・こしょう・白ごま

- プルコギ

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

- ドレッシングあえ

きゃべつ・きゅうり・人参・和風ドレッシング

31日 (野菜の日)

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- やさいのちゃんぽんふうスープ

小松菜・きゃべつ・人参・糸かまぼこ・鶏がらスープ・ちゃんぽんスープの素

- チキンなんばんふう
- タルタルソース
- ちくわともやしのソテー

鶏天・キャノーラ油・醤油・三温糖・りんご酢

もやし・焼き竹輪(N)・醤油・鶏がらスープ・三温糖・こしょう・米油

中 エネルギー：639kcal たんぱく質：26.5g 脂質：21.9g

18日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- かきたまじる

豆腐・鶏卵・人参・ほうれん草・醤油・かつおだし・根昆布・本てり・塩

- のりふうみチキン

鶏肉・塩・こしょう・めんつゆ・生姜・にんにく・青のり・昆布茶

- はるさめソテー

豚肉・春雨・しめじ・きゃべつ・パプリカ・にんにく・三温糖・香味塩ドレッシング・ごま油

25日 (米の日)

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ふとたまねぎのみそしる

豆麩・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

- いわしのみぞれに
- マーボーだいこん

いわしのみぞれ煮

豚肉・大根・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・コンソメ・酒・三温糖・豆板醤・片栗粉・米油・ごま油

令和4年度 別海町学校給食センター

8月のこんだて

高 エネルギー：672kcal たんぱく質：27.2g 脂質：22.1g

19日

- コッペパン
- べつかいぎゅうにゅう
- ブラウンシチュー

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・にんにく・生姜・赤ワイン・トマトピューレー・コンソメ・ビーフシチュールー・生クリーム・米油

- たらのハーブやき
- れんこんサラダ

たら・塩・ハーブシーズニング・オリーブ油

ツナ・れんこん・きゅうり・人参・にんにく・エッグケアマヨネーズ・醤油・塩・白ごま

26日

- こくとうパン
- べつかいぎゅうにゅう
- きゃべつとにくだんごのスープ

きゃべつ・ミートボール・人参・干椎茸・こしょう・塩・シャンタン・醤油

- ミートオムレツ
- えのきのカルボナーラふう

ミートオムレツ

えのき・じゃが芋・人参・ベーコン(N)・別海バター・生クリーム・醤油・こしょう・コンソメ

中学 エネルギー：779kcal たんぱく質：31.5g 脂質：24.5g

〈給食費は未払いのないようお願いします〉