

 ＼11月24日は和食の日／ 「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。給食ではあまり人気のない和食ですが、世界中で高く評価されている素晴らしい食文化です。みなさんもぜひ和食や伝統的な食文化の大切さについて考えながら、完食目指してたくさん食べましょう♪ 	1日 ・かつどん 精白米 〔とんかつ〕お弁当かつ・キャノーラ油 〔卵とじ〕 なんと・玉ねぎ・人参・干椎茸・グリーンピース・鶏卵・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・わかめあぶらあげのみそしる カットわかめ・油揚げ・かつおだし・白味噌 ★いちごチーズ 型抜きシニアチーズケーキいちご 	2日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あつあげとこまつなのみそしる 厚揚げ・小松菜・かつおだし・白味噌 ★みそだれチキン 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・生姜・にんにく・赤味噌・三温糖・酒・エッグケアマヨネーズ・醤油・豆板醤・米油 ★むげんサラダ 大根・ツナ・かつお節・きざみのり・めんつゆ・味ぽん・ごま油	3日 【文化の日】 	4日 ・ミルクパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ラビオリスープ ラビオリ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・コンソメ・塩・こしょう・米油 ・チリコンカン 豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ミックスビーンズ・グリーンピース・にんにく・ダイストマト・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・チリパウダー・塩・こしょう・米油 ・マカロニサラダ マカロニサラダ・きゅうり・ホールコーン
7日 【ココアの日】 ・チキントマトクリームパスタ スパゲティ・オリーブ油 〔ソース〕 鶏肉・玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・マッシュルーム・にんにく・パセリ・ダイストマト・ケチャップ・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・コンソメ・塩・こしょう・粉チーズ・生クリーム ・べつかいぎゅうにゅう ・やきぐりコロッケ 焼き菓コロッケ (Ca) ・キャノーラ油 ・ココアワッフル ココアワッフル	8日 【いい歯の日】 ・ポークカレー 精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・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 ・あおぞらゼリー カットゼリー (サイダー風) ・ナタデココ・洋梨 (缶詰) 	9日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる 豆腐・ごぼう・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・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 ・だいこんとこんにゃくのそぼろに 豚肉・こんにゃく・だいこん・人参・生姜・醤油・三温糖・酒・本てり・米油 	10日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ごもくスープ 鶏肉・味付メンマ・玉ねぎ・人参・干椎茸・丸鶏ガラスープ・コンソメ・醤油・塩・こしょう ・ホイコーロー 豚肉・キャベツ・パプリカ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・赤味噌・甜面醤・三温糖・酒・オイスターソース・豆板醤・ごま油・米油 ・バンバンジーサラダ ささみフレーク・人参・きゅうり・パプリカ・棒棒鶏ドレッシング	11日 【鮭・チーズの日】 ・コッペパン ・べつかいぎゅうにゅう ・トマトスープ ベーコン (K) ・玉ねぎ・キャベツ・人参・にんにく・パセリ・ダイストマト・醤油・コンソメ・ウスターソース・塩・こしょう ・さけフライ 秋鮭フライ・キャノーラ油 ・タルタルソース ・えのきのカルボナーラふう ベーコン (N) ・じゃが芋・人参・えのきたけ・別海バター・醤油・コンソメ・粗びきこしょう・粉チーズ・生クリーム
14日 ・しおやさいラーメン 中華麺・豚肉・なんと・味付メンマ・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・ホールコーン・鶏ガラ・タンメンのたれ・ジャンタン ・べつかいぎゅうにゅう ・コーンしゅうまい 幼小2個・中3個 安心素材コーン焼売18 ・はちみつレモンゼリー はちみつレモンゼリーFe 	15日 【昆布・かまぼこの日】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・すましじる かまぼこ・豆腐・小松菜・根昆布・かつおだし・薄口醤油・めんつゆ・本てり・塩 ・とりにくのごまみそに 鶏肉・こんにゃく・結び昆布・人参・長ねぎ・生姜・白ごま・赤味噌・醤油・三温糖・酒・米油 ・ひじきサラダ ひじき・人参・きゅうり・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油・上白糖・本てり	16日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・白菜スープ 春雨・白菜・干椎茸・ジャンタン・醤油・塩・こしょう ・ねぎしおいため 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・ピーマン・パプリカ・長ねぎ・生姜・にんにく・塩だれ・三温糖・醤油・酒・米油 ・ちゅうかクラゲあえ もやし・人参・中華クラゲ・醤油・上白糖・りんご酢・ごま油	17日 【れんこんの日】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃだんごじる 鶏肉・ぶちかぼちゃ餅・大根・人参・干椎茸・かつおだし・醤油・めんつゆ・塩 ・にくだんご 幼小2個・小中3個 シャキシャキ肉団子 ・れんこんきんぴら 豚肉・さつま揚げ・つきこん・れんこん・人参・白ごま・醤油・三温糖・酒・本てり・ごま油・米油	18日 ・こくとうパン ・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 ・エビフライ 幼小1本・小中2本 エビフライ・キャノーラ油 ・ウインナーとやさいのソテー ウインナー・キャベツ・人参・ピーマン・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油 
21日 ・けんちんうどん うどん・鶏肉・ごぼう・大根・人参・油揚げ・小松菜・長ねぎ・かつおだし・醤油・めんつゆ・本てり・食塩・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ★いもだんご いも餅・キャノーラ油 〔たれ〕 醤油・本てり・上白糖・片栗粉 ★はらじゅくドッグ 原宿ドッグミニ (チーズCa入り) 	22日 ・タコライス 精白米 〔タコスミート〕 豚肉・大豆ミート・玉ねぎ・生姜・にんにく・野菜ピューレ・ダイストマト・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉・ハーブシーズニング・米油 〔野菜〕 キャベツ ・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・白ごま・醤油・ジャンタン・塩・こしょう ・おちゃめなだいず お茶めな大豆	23日 【勤労感謝の日】 	24日 【かつお節・和食の日】 ・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 ・じゃがそぼろ 豚肉・白滝・じゃが芋・人参・生姜・枝豆・醤油・三温糖・本てり・米油 ・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪 (N) ・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油	25日 べんとう ひ お弁当の日 別海牛乳 (コーヒー) が付きます 
28日 【フランスパンの日・べつかい給食】 ・ソフトフランスパン ・いちご&マーガリン ・べつかいぎゅうにゅう ・コーンスープ 玉ねぎ・ホールコーン・コーンペースト・パセリ・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・コーンポタージュルウ・塩・こしょう ・ハニーマスタードチキン 鶏肉・塩・こしょう・にんにく・粒マスタード・醤油・はちみつ・オリーブ油 ・ほたてのガーリックソテー 野付産ほたて・じゃが芋・人参・枝豆・にんにく・醤油・コンソメ・粗びきこしょう・オリーブ油	29日 【クレープの日】 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・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 ・クレープ フレンチクレープ (チョコ) 	30日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・つみれじる 野菜入り鱈ボール・野菜たっぷり紅鮭ボール・大根・白菜・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・たらのさいきょうやき 助宗鱈 西京漬 ・しぐれに 豚肉・こんにゃく・人参・ごぼう・生姜・醤油・三温糖・米油	令和4年度 別海町学校給食センター 11月のこんだて 	
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：610 kcal たんぱく質：26.4 g 脂質：20.8 g	中 エネルギー：642 kcal たんぱく質：27.2 g 脂質：21.0 g	高 エネルギー：675 kcal たんぱく質：27.9 g 脂質：21.2 g	中学 エネルギー：790kcal たんぱく質：32.6 g 脂質：23.9 g

〈給食費は未払いのないようお願いします。〉