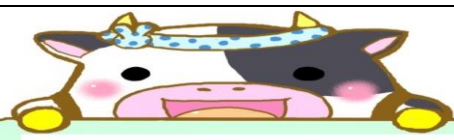


△ 12月は食べすぎ・ノロウイルスに注意 △

12月は、冬至・クリスマス・大晦日などたくさんのイベントがあります。お友達や家族で集まる機会も多く、豪華な料理やケーキ・お菓子やジュースなどつい食べすぎてしまいがちです。食べすぎは、塩分・糖分・脂質のとりすぎになり、肥満や高血圧などの生活習慣病につながります。また、冬はノロウイルスが流行する季節です。ノロウイルスなどの食中毒予防のポイントは、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です！調理前にはしっかり石けんで手を洗い、スーパーで買い物をした後は早めに冷蔵庫に保管しましょう。さらに、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することも重要です。食べすぎや食中毒には十分注意し、みんなで楽しくすごしましょう♪



△ 12月9日(金)は「べつかい給食」です △

12月9日(金)は今年度2回目の「べつかい給食」です。今回は、別海産の鮭とバターと牛乳を使用しています。いつもは塩焼きで提供している鮭ですが、今年度はマヨネーズと粉チーズをかけてオーブンで焼いた洋風のおかずにしてみました☆パンにもシチューにも相性はばっちりなのでぜひ食べてみてほしいのですが・・・鮭には骨が付いています！食べるときは骨に十分注意してくださいね。

1日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・なめこととうふのみそしる



なめこ・豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌

- ・しょうがやき

豚肉・玉ねぎ・生姜・醤油・酒・三温糖・本てり・米油

- ・みそマヨサラダ

焼き竹輪(N)・キャベツ・人参・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油

2日

- ・あげパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ミートボールスープ

ミートボール・白菜・人参・干椎茸・醤油・酒・シャンタン・塩・こしょう

- ・オムレツ

プレーンオムレツ

- ・やさいソテー

ハム・キャベツ・小松菜・ホールコーン・醤油・コンソメ・オイスターソース・こしょう・米油

5日

- ・スパカツ

スパゲティ・オリーブ油〔ソース〕豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・オニオンドリスソース・ミートソフ・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油〔とんかつ〕お弁当かつ・キャノーラ油

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ★やきドーナツ

焼きドーナツ(豆乳)



6日

- ★ちゅうかどん

精白米・豚肉・なると・うすらの卵・白菜・人参・竹の子・きくらげ・干椎茸・にんにく・酒・シャンタン・醤油・オイスターソース・塩・こしょう・片栗粉・米油・ごま油

- ・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・シャンタン・塩・こしょう

- ・とっとチーズ

とっとチーズ

7日

【クリスマスツリーの日】

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・けんちんじる



豆腐・大根・人参・ごぼう・干椎茸・かつおだし・醤油・めんつゆ・塩・米油

- ・てりやきハンバーグ

FMうす味もみの木型ハンバーグ〔ソース〕醤油・上白糖・本てり・片栗粉

- ・わふうソテー

焼き竹輪(S)・もやし・ほうれん草・醤油・コンソメ・三温糖・こしょう・米油

8日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・あつあげともやしのみそしる

厚揚げ・もやし・青梗菜・かつおだし・白味噌

- ★チキンとさつまいものごまてりやき

鶏肉・さつまいも・黒ごま・白ごま・醤油・酒・本てり・三温糖・米油

- ★シャキシャキサラダ

糸かまぼこ・切干大根・ほうれん草・人参・醤油・米酢・丸鶏がらスープ・塩・ごま油

9日

《べつかい給食》

- ・ミルクパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・べつかいミルクシチュー



鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう

- ★さけのマヨネーズやき

別海産鮭・エッグケアマヨネーズ・粉チーズ・塩・こしょう

- ・イタリアンサラダ

キャベツ・きゅうり・パプリカ・ホールコーン・イタリアンドレッシング

12日

- ・とうにゅうたんたんめん

中華麺・豚肉・味付きメンマ・もやし・青梗菜・長ねぎ・鶏ガラ・豚骨・香煙担々麺スープの素・豆乳

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・はるまき

みんななかよし国産春巻(F・C・D)・キャノーラ油

- ・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

担々麺はピリ辛です※よくかき混ぜてから盛り付けるようにしましょう♪



13日

【ビタミンの日】

- ・もりのきのこカレー

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・舞茸・マッシュルーム・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



福神漬け

- ★とうにゅうパンナコッタ

豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)Ca&Fe



14日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・キャベツとにんじんのみそしる

キャベツ・人参・かつおだし・白味噌

- ・さばのみそに

NEW国産さばの味噌煮

- ・きりぼしだいこんとひじきのにも

さつま揚げ・つきこん・人参・切干大根・ひじき・醤油・本てり・三温糖・米油

15日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ぶたもやしスープ



豚肉・もやし・長ねぎ・生姜・にんにく・かつお節・白ごま・醤油・白味噌・シャンタン・ごま油

- ★レモンとバジルのチキンかおりあげ

幼2個・小中3個

レモンとバジルのチキン香り揚げ・キャノーラ油

- ・ごまマヨあえ

焼き竹輪(N)・小松菜・人参・塩昆布・白ごま・エッグケアマヨネーズ・めんつゆ

16日

- ・かぼちゃパン
- ・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・生姜・にんにく・赤ワイン・トマトピューレ・ビーフシチューパウダー・コンソメ・生クリーム・米油

- ・マーマレードチキン

鶏肉・生姜・醤油・酒・塩・こしょう〔ソース〕マーマレードジャム・醤油

- ・カラフルソテー

ベーコン(N)・キャベツ・パプリカ・醤油・コンソメ・塩・こしょう

19日

- ・かしわうどん

うどん・鶏肉・なると・小松菜・人参・長ねぎ・干椎茸・かつおだし・醤油・めんつゆ・本てり・塩

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・きつねもち

きつねもち(たれ付き)

- ・アイスクリーム

別海のアイスクリーム屋さん(パナラ)



「アイスクリーム」は別海町集落さんから提供していただきました♡



20日

《クリスマスこんだて》

- ★ペッパーライス

精白米〔焼肉〕豚肉・玉ねぎ・人参・朝鮮風焼肉のたれ・創味焼肉のたれ・片栗粉・米油〔バターコーン〕ホールコーン・別海バター・醤油・塩・粗びきこしょう

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・やさいたっぷりたまごスープ

鶏卵・白菜・人参・青梗菜・長ねぎ・干椎茸・醤油・丸鶏がらスープ・塩・こしょう

- ・クリスマスケーキ

サンタさんのチョコケーキ(2022)



21日

【漬物の日】

- ・ごはん
- ・つぼづけ
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・だいこんとあぶらあげのみそしる

大根・油揚げ・かつおだし・白味噌

- ・じゃがいものなんばんに

豚肉・つきこん・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・いんげん・生姜・赤味噌・醤油・本てり・三温糖・豆板醤・一味唐辛子・米油

- ・ピーナッツあえ

小松菜・人参・粒ピーナッツ・粉ピーナッツ・醤油・上白糖

22日

《とうじこんだて》

- ・わかめごはん
- ・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・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・かつおだし・醤油・めんつゆ・塩

- ・たらゆずみそやき

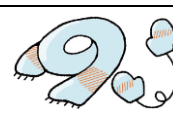
助孝齋 柚子味噌漬

- ・れんこんのべっこうに

さつま揚げ・蓮根・人参・いんげん・生姜・かつおだし・醤油・酒・三温糖・米油

23日

- ・コッペパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・やさいスープ



ベーコン(K)・玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・コンソメ・塩・こしょう・米油

- ★チキンのトマトクリームに

鶏肉・玉ねぎ・ぶなしめじ・マッシュルーム・別海牛乳・ケチャップ・ウスターソース・酒・塩・こしょう・米油

- ・たまごサラダ

ふわふわたまごサラダ

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：629kcal たんぱく質：27.6g 脂質：22.5g

中 エネルギー：662kcal たんぱく質：28.4g 脂質：22.8g

高 エネルギー：695kcal たんぱく質：29.1g 脂質：23.2g

中学 エネルギー：807kcal たんぱく質：33.5g 脂質：25.8g