

あけまして  
おめでとうございます。



今年もおいしい給食を皆さんにお届け  
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！！



16日

・カレーライス



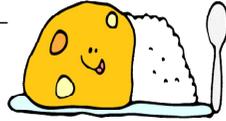
精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・生姜・玉  
葱・にんにく・カレールウ (B・I) ・米油

・べつかいぎゅうにゅう  
・ふくじんづけ

福神漬け

・ワインゼリー

山形県産ワインゼリー



17日

・ごはん  
・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・人参・干椎茸・豆腐・長葱・油揚げ・薄  
口醤油・かつおだし・根昆布・塩・本てり・めん  
つゆ

・うまに

鶏肉・ごぼう・人参・蓮根・こんにやく・なる  
と・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・かつおだ  
し・米油

・こうはくなます

大根・人参・米酢・上白糖・塩



18日

・ごはん  
・べつかいぎゅうにゅう  
・ワントンスープ

ワントン・玉葱・人参・醤油・シャンタン・塩・  
こしょう

・やきにく

豚肉・ピーマン・もやし・きゃべつ・焼肉のた  
れ・米油

・きりぼしだいこんのナムル

切干大根・ハム・人参・ほうれん草・白ごま・醬  
油・上白糖・ごま油・米酢・塩

19日

・ごはん  
・べつかいぎゅうにゅう  
・たまねぎとはくさいのみそしる



玉葱・白菜・かつおだし・白味噌

・さばのみそに

ふっくらさば味噌煮

・ちくわともやしのソテー

もやし・焼き竹輪 (N) ・醤油・丸鶏がらスー  
プ・三温糖・こしょう・米油



22日 【カレーの日】

・カレーうどん



うどん・鶏肉・玉葱・長葱・人参・油揚げ・醬  
油・カレー粉・カレールウ (B) ・本てり・めん  
つゆ・かつおだし・でん粉

・べつかいぎゅうにゅう  
・フライドフィッシュ

幼1個・小中2個

フライドフィッシュ (プレーン) ・キャノーラ油

・りんご  
カットりんご



23日 【アーモンドの日】

・きんぴらどん

精白米・豚肉・ごぼう・人参・さつま揚げ・干椎  
茸・白滝・白ごま・醤油・酒・三温糖・本てり・  
米油

・べつかいぎゅうにゅう  
・いもとしめじのみそしる

じゃが芋・しめじ・かつおだし・白味噌

・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

・ごはん  
・べつかいぎゅうにゅう  
・はるさめスープ



緑豆春雨・ベーコン (K) ・人参・玉葱・ほうれ  
ん草・シャンタン・塩・こしょう・醤油

・とりとやさいのやきつくね

国産若鶏と野菜の焼きつくね

・やさいのソテー

豚肉・玉葱・しめじ・ピーマン・パプリカ・醬  
油・オイスターソース・本てり・酒・三温糖・  
塩・米油

25日

・ごはん  
・べつかいぎゅうにゅう  
・こまつなとうふのみそしる

豆腐・小松菜・かつおだし・白味噌

・にくじゃが

豚肉・じゃが芋・玉葱・さつま揚げ・いんげん・  
人参・白滝・三温糖・醤油・本てり・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・醤油・白味噌



26日

・ソフトフランスパン  
・いちごジャム  
・べつかいぎゅうにゅう



・コーンポタージュ

コーンペースト・コーン・玉葱・別海牛乳・別海  
バター・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう・コー  
ンポタージュルウ・パセリ

・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

・コールスローサラダ

きゃべつ・きゅうり・ハム・パプリカ・エッグケ  
アマヨネーズ・レモン汁・塩・こしょう

29日

・ミートソーススパゲティ

スパゲティ・オリーブ油【ソース】豚肉・ミート  
トップ・オニオンソテー・玉葱・人参・にんに  
く・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

・べつかいぎゅうにゅう  
・やさいコロッケ

野菜コロッケ・キャノーラ油

・とうにゅうプリンタルト

お米de国産豆乳プリンタルト

フォークを  
もってきて  
くださいね！！



30日

・マーボーどん

精白米・豆腐・豚肉・にら・人参・長葱・干椎  
茸・生姜・にんにく・赤味噌・醤油・酒・三温  
糖・豆板醬・塩・でん粉・ごま油・米油

・べつかいぎゅうにゅう  
・ポリポリあえ

白菜・ほうれん草・つぼ漬け・醤油・ごま油

・かたぬきチーズ

型抜きチーズ



31日 【愛菜の日】

・ごはん  
・べつかいぎゅうにゅう  
・ぶたじる

豚肉・豆腐・大根・人参・玉葱・じゃが芋・ごぼう・白  
味噌・米油

・たまごやき

冷凍厚焼きたまご

・いそに

鶏肉・ひじき・つきこん・いんげん・油揚げ・醬  
油・三温糖・本てり・ごま油



令和5年度  
1がつのこんだて

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。これを機に好きな給食や  
給食の思い出話をしてみるのもいいですね。

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：614kcal  
たんぱく質：24.2g  
脂質：21.4g

中 エネルギー：645kcal  
たんぱく質：24.8g  
脂質：21.5g

高 エネルギー：674kcal  
たんぱく質：25.4g  
脂質：21.6g

中学 エネルギー：783kcal  
たんぱく質：29.2g  
脂質：23.8g

\*給食費は未払いのないようお願いいたします。