令和５年度　別海町学校給食センター

２月のこんだて

北海道の節分では、落花生をまきますが、一般的には大豆をまいて、自分の年の数だけ食べると1年間無病息災で過ごせると言われています。大豆は育ち盛りの皆さんに必要な栄養の宝庫✨大豆食品に注目してみましょう！

1日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- きゃべつとあぶらあげのみそしる

きゃべつ・油揚げ・かつおだし・白味噌
- とりにくのあまずに

鶏肉・大根・グリンピース・生姜・にんにく・醤油・酒・オイスターソース・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油
- れんこんサラダ

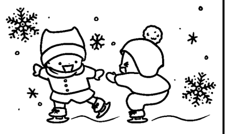
れん根・きゅうり・人参・ツナ・にんにく・エッグケアマヨネーズ・醤油・白ごま・塩

2日　〔ふの日〕
- 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
- さばしょうゆみりんやき

さば醤油みりん漬け
- ごもくきんぴら

ごぼう・人参・豚肉・白滝・さつま揚げ・ホールコーン・醤油・酒・本てり・三温糖・唐辛子粉・白ごま・米油



5日
- みそやさいラーメン

中華麺・豚肉・きゃべつ・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・なると・味付メンマ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・味噌ラーメンのたれ・唐辛子粉
- べつかいぎゅうにゅう
- しゅうまい　　幼１個・小中２個

安心素材肉焼売
- あおりんごゼリー

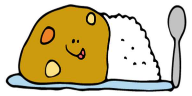
青りんごゼリー

6日　〔まっちゃの日〕
- 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・カレールウ（Ｂ・Ｉ）・別海バター
- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬け
- まっちゃプリン

抹茶プリン



7日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- さつまいもとたまねぎのみそしる

さつま芋・玉ねぎ・かつおだし・白味噌
- のりふうみチキン

鶏肉・生姜・にんにく・塩・こしょう・昆布茶・めんつゆ・青のり
- ごまあえ

ほうれん草・もやし・黒ごま・醤油・上白糖

8日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- えのきとわかめのみそしる

えのき茸・わかめ・かつおだし・白味噌
- しろみざかなフライ　　・Pソース

白身魚（鱈）フライ・キャノーラ油
- ごもくまめ

大豆・ごぼう・れん根・人参・こんにゃく・焼き竹輪（N）・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油

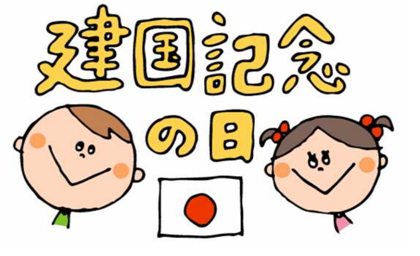
9日
- あげパン
- べつかいぎゅうにゅう
- ほたてのチャウダー

ベーコン（K）・別海産ほたて・玉ねぎ・人参・別海バター・別海牛乳・小麦粉・パセリ・コンソメ・塩・こしょう
- ウインナーとやさいのソテー

ウインナー・きゃべつ・赤パプリカ・コンソメ・醤油・塩・こしょう・オリーブ油
- ポテトサラダ

ポテトサラダ・ハム・きゅうり

12日



の振替休日

13日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- しめじとこうやどうふのみそしる

しめじ・高野豆腐・かつおだし・白味噌
- じゃがそぼろ

豚肉・じゃが芋・人参・枝豆・生姜・白滝・醤油・三温糖・本てり・米油
- やさいのひたひた

大根・人参・きゅうり・かつお節・薄口醤油・上白糖・米酢・ごま油・唐辛子粉

14日　〔バレンタイン〕
- みそかつどん

精白米【味噌かつ】お弁当かつ・キャノーラ油・赤味噌・白味噌・酒・本てり・三温糖・白ごま【野菜】きゃべつ・醤油・赤味噌・上白糖・本てり
- べつかいぎゅうにゅう
- とろみじる

厚揚げ・大根・人参・小松菜・干椎茸・かつおだし・根昆布・薄口醤油・本てり・塩・でん粉
- チョコクレープ

プチクレープ（チョコ）

15日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ほうれんそうとじゃがいものみそしる

ほうれん草・人参・じゃが芋・かつおだし・白味噌
- ほっけのあかみりんやき

ほっけの赤みりん漬け
- カレーあじいりどうふ

豆腐・玉ねぎ・豚肉・ミックスベジタブル・カレー粉・カレールウ（B）・醤油・三温糖・本てり・米油

16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・シャンタン・醤油・塩・こしょう・白ごま
- キムチいため

豚肉・白菜キムチ・きゃべつ・もやし・ニラ・にんにく・醤油・三温糖・キムチの素・塩・米油・ごま油
- はるさめサラダ

緑豆春雨・きゅうり・人参・ハム・醤油・米酢・上白糖・丸鶏がらスープ・白ごま・ごま油

19日
- きつねうどん

うどん・鶏肉・油揚げ・なると・人参・長ねぎ・干椎茸・醤油・本てり・めんつゆ・塩・かつおだし・根昆布
- べつかいぎゅうにゅう
- ちくわのいそべあげ

竹輪の磯辺天ぷら・キャノーラ油
- がっきゅうだいふく

学給だいふく

20日
- わかめごはん　　精白米・炊き込みわかめ
- べつかいぎゅうにゅう
- とうふとねぎのみそしる

豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌
- うまに

鶏肉・ごぼう・人参・れん根・こんにゃく・なると・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油
- だいこんとツナのサラダ

大根・きゅうり・ツナ・和風ドレッシング

21日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- はくさいとあぶらあげのみそしる

白菜・油揚げ・かつおだし・白味噌
- わふうきんぴらつつみやき

和風金平包み焼き
- やさいとそぼろのみそいため

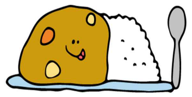
きゃべつ・人参・ピーマン・豚肉・生姜・白味噌・醤油・酒・三温糖・でん粉・米油

22日
- ポークカレー

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・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
- フルーツポンチ

みかん缶・黄桃缶・パイン缶・ナタデココ・ぶどうゼリー



23日

26日
- チキンクリームスープスパゲティ

スパゲティ・オリーブ油〔ソース〕鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・エリンギ・人参・にんにく・ベーコン（N）・別海バター・別海牛乳・生クリーム・小麦粉・シチューミクス・ベシャメルルウ・コンソメ・塩・こしょう
- べつかいぎゅうにゅう
- かぼちゃコロッケ

かぼちゃコロッケ・キャノーラ油
- クリームコンフェ

クリームコンフェ

フォークをもってきましょう♪

27日
- にしょくどん

精白米【肉そぼろ】豚肉・生姜・醤油・赤味噌・酒・三温糖・本てり・米油【野菜】小松菜・もやし・人参・醤油・上白糖・白ごま
- べつかいぎゅうにゅう
- いもだんごじる

ぷち芋餅・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・鶏肉・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし
- ハニーピーナッツ

ハニーピーナッツ

28日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ちゅうかふうコーンスープ

鶏卵・コーンペースト・ホールコーン・玉ねぎ・干椎茸・シャンタン・塩・でん粉
- チンジャオロース

豚肉・ピーマン・パプリカ・竹の子・生姜・にんにく・醤油・酒・オイスターソース・三温糖・丸鶏がらスープ・塩・でん粉・米油・ごま油
- ナムル

もやし・きゅうり・ハム・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油

29日　〔にんにくの日〕
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- オニオンスープ

玉ねぎ・別海バター・コンソメ・塩・パセリ
- ハンバーグソースかけ

ハンバーグ・ケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖
- じゃがいものガーリックソテー

じゃが芋・ベーコン（N）・人参・アスパラ・にんにく・コンソメ・醤油・粗びきこしょう・オリーブ油

今年は４年に１度の

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	中	高	中学
エネルギー	608 kcal	640 kcal	673 kcal	787 kcal
たんぱく質	24.2 g	24.9 g	25.5 g	29.4 g
脂　　質	20.2 g	20.4 g	20.6 g	23.2 g

〈給食費は未払いのないようにお願いします〉