

6月のこんだて



アイスクリームが登場します！

今年度も、別海町の農家さんに交付されている「中山間交付金」により、「べつかいのアイスクリーム屋さん」が登場します。別海町の酪農家（別海町集落）の方々の「別海町の牛乳や乳製品をみなさんに食べてほしい！」という思いから提供していただきました。濃厚なミルクでとてもおいしいのでみなさん味わってくださいね



1日 (食育月間～30日)

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ごもくスープ
- 鶏肉・ほうれん草・人参・干椎茸・丸鶏がらスープ・コンソメ・醤油・塩・こしょう
- やきにく
- 豚肉・ピーマン・もやし・玉葱・焼肉のたれ・米油
- チョレギサラダ
- 人参・きゃべつ・白ごま・刻みのり・醤油・塩・ごま油

2日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ABCスープ
- ウィンナー・きゃべつ・玉葱・人参・コーン・アルファベットマカロニ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油
- えびカツ
- 海老カツ・キャノーラ油
- えのきのカルボナーラふう
- えのき・じゃが芋・人参・ベーコン(N)・生クリーム・粉チーズ・別海バター・醤油・こしょう・コンソメ



5日
・しおやさいらーめん

中華麺・豚肉・コーン・きゃべつ・もやし・人参・長葱・なると・メンマ・鶏ガラ・シャンタン・タンメンのたれ

- べつかいぎゅうにゅう
- しゅうまい 幼1個・小中2個
- 安心素肉焼売SC30(鉄・Ca)
- クリームコンフェ
- クリームコンフェ

6日 [梅の日]
・ハヤシライス

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・生姜・にんにく・ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・赤ワイン・コンソメ・醤油・三温糖・フルーンエキス・カレー粉・カレールウ(D)・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- だいこんサラダ
- 大根・きゅうり・人参・ハム・白ごま・和風ドレッシング
- あおうめゼリー
- 青梅ゼリー

7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・かつおだし・白味噌
- とりにくとさつまいものにも
- 鶏肉・さつまいも・枝豆・生姜・白ごま・醤油・三温糖・米油
- おかかマヨあえ
- 白菜・焼き竹輪(N)・かつお節・白ごま・醤油・エッグケアマヨネーズ

8日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- こまつなとあつあげのみそしる
- 小松菜・厚揚げ・かつおだし・白味噌
- レモンとバジルのチキンかおりあげ
- 幼2個・小中3個
- だいこんのべっこうに
- レモンとバジルのチキン香り揚げ・キャノーラ油
- 豚肉・大根・人参・いんげん・生姜・焼き竹輪(S)・醤油・三温糖・酒・かつおだし・米油

9日

- かぼちゃパン
- べつかいぎゅうにゅう
- クラムチャウダー
- ベーコン(K)・あさり水煮・玉葱・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
- ウインナーケチャップ
- ウインナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖
- マカロニサラダ
- マカロニサラダ・ハム・きゅうり

12日
・クリームスパゲティ

スパゲティ・オリーブ油(ソース)玉葱・ほうれん草・しめじ・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・シチューミックス・ベジメレルウ・コンソメ・塩・粗挽きこしょう

- べつかいぎゅうにゅう
- チーズフォンデュコロック
- チーズフォンデュコロック・キャノーラ油
- チョコクレープ
- フレンスクレープ(チョコ)

フォークをもってくださいましよう♪

13日
・ぶたみそどん

精白米(肉味噌)豚肉・玉葱・生姜・白ごま・赤味噌・三温糖・酒・本てり・唐辛子粉・米油(野菜)きゃべつ・コーン・ミックスベジタブル・別海バター・醤油・塩・こしょう

- べつかいぎゅうにゅう
- あぶらあげともやしのみそしる
- 油揚げ・もやし・かつおだし・白味噌
- ★さつまいもスティック
- さつまいもスティック

14日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ちゅうかスープ
- メンマ・ほうれん草・人参・糸かまぼこ・干椎茸・醤油・シャンタン・塩・こしょう
- ぶたにくとれんこんのあまずいため
- 豚肉・蓮根・人参・しめじ・玉葱・いんげん・醤油・酒・三温糖・りんご酢・塩・こしょう・米油・ごま油
- えだまめとチキンのサラダ
- 枝豆・きゃべつ・きゅうり・ささみ・醤油・ごま油・中華ドレッシング

15日 [生姜の日]

- 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・油揚げ・干椎茸・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩・米油
- とりにくのごまてりやき
- 鶏肉・生姜・白ごま・醤油・酒・本てり・三温糖・でん粉
- じゃがきんぴら
- じゃが芋・つきこん・竹の子・ピーマン・さつま揚げ・醤油・三温糖・本てり・唐辛子粉・ごま油

16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・鶏肉・青梗菜・えのき・人参・醤油・塩・こしょう・シャンタン・でん粉
- ミートボールのトマトに
- ミートボール・きゃべつ・ケチャップ・三温糖・ウスターソース・塩・こしょう・オリーブ油
- シーザーサラダ
- コーン・ブロッコリー・ツナ・シーザーサラダドレッシング

19日 [食育の日]
・カレーうどん

うどん・鶏肉・油揚げ・玉葱・人参・長葱・カレールウ(B)・カレー粉・醤油・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
- コーンフライ
- 北海道コーンたっぷりフライ・キャノーラ油
- あじさいゼリー
- Newあじさいゼリー

20日
★ホイコーローどん

精白米・豚肉・きゃべつ・ピーマン・長葱・生姜・長葱・にんにく・醤油・赤味噌・三温糖・甜麺醬・豆板醬・三温糖・酒・オイスターソース・米油・ごま油

- べつかいぎゅうにゅう
- しめじのスープ
- しめじ・ベーコン(K)・人参・カットわかめ・醤油・シャンタン・塩・米油
- ハニーピーナッツ
- ハニーピーナッツ

21日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- わかめと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
- ねぎしおいため
- 豚肉・玉葱・しめじ・もやし・ピーマン・生姜・にんにく・長葱・醤油・酒・三温糖・塩たれ・米油
- ひじきのいそサラダ
- ひじき・人参・きゅうり・ツナ・白ごま・醤油・上白糖・本てり・エッグケアマヨネーズ

22日 [かにの日]

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- やさいスープ
- じゃが芋・玉葱・人参・白菜・コンソメ・塩・こしょう
- かにクリームコロッケ Pソース
- かにクリームコロッケ・キャノーラ油
- ごぼうのバターいため
- ごぼう・ベーコン(N)・コーン・別海バター・パセリ・コンソメ・塩・こしょう

23日

- ソフトフランスパン
- べつかいぎゅうにゅう
- いんげんまめのシチュー
- 鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・マッシュルーム・白花豆ペースト・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう
- かぼちゃグラタン
- FM国産かぼちゃグラタン
- カラフルソテー
- ウインナー・きゃべつ・パプリカ・人参・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油

26日
・とんこつラーメン

中華麺・なると・豚肉・長葱・もやし・白菜・人参・鶏ガラ・豚骨・豚骨ラーメンスープ・塩

- べつかいぎゅうにゅう
- ぎょうざ 幼1個・小中2個
- CC焼き目付き国産肉餃子SC18(鉄・Ca)
- アイスクリーム
- 別海のアイスクリーム屋さん(パニラ)

27日
・カレーライス

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・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
- しろごまだんご
- 白玉・白ごま・上白糖・醤油

28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・玉葱・かつおだし・白味噌
- みそだれチキン
- 鶏肉・玉葱・ピーマン・生姜・にんにく・赤味噌・三温糖・醤油・豆板醬・酒・エッグケアマヨネーズ・米油
- シャキシャキサラダ
- 切干大根・ほうれん草・人参・糸かまぼこ・醤油・米酢・塩・丸鶏がらスープ・ごま油

29日 [佃煮の日]
・のりのつくだに

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- だんごじる
- プチいも餅・プチかぼちゃ餅・ごぼう・鶏肉・大根・人参・干椎茸・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩
- たららのさいきょうやき
- たららの西京焼き
- カラフルいそに
- ひじき・さつま揚げ・油揚げ・人参・大豆・枝豆・コーン・醤油・三温糖・ごま油

30日
別海牛乳が付きます

べんとう ひ お弁当の日

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 25.2 g
脂質 20.9 g

中 エネルギー 641 kcal
たんぱく質 25.8 g
脂質 21.0 g

高 エネルギー 672 kcal
たんぱく質 26.5 g
脂質 21.1 g

中学 エネルギー 791 kcal
たんぱく質 31.0 g
脂質 24.0 g