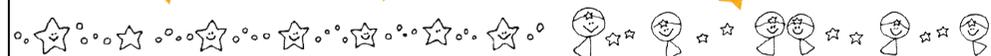


7月のこんだて



べつかい給食が登場します！

〔べつかい給食〕の日は、別海町産の食材が飲用牛乳の他に2種類以上使っている日を指します。地元の食材をおいしく召し上がってくださいね。
みなさんお楽しみに！



7月7日は七夕

七夕は織姫と彦星の2人が年に1度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食も七夕こんだてとなっています☆



<p>3日</p> <p>・とりときのこのトマトソーススパゲティ</p> <p>スパゲティ・オリーブ油〔ソース〕鶏肉・ベーコン(N)・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・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・トマトソース・ウスターソース・中濃ソース・赤ワイン・コンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・たまコロ</p> <p>たまコロ・キャノーラ油</p> <p>・かたぬきチーズ</p> <p>型抜きチーズ</p> 	<p>4日 (梨の日)</p> <p>・ルーローハン</p> <p>精白米・豚肉・玉葱・チンゲンサイ・竹の子・生姜・にんにく・醤油・三温糖・酒・こしょう・でん粉・オイスターソース・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・とうふといとかまのスープ</p> <p>豆腐・糸かまぼこ・長葱・干椎茸・醤油・塩・こしょう・シャンタン</p> <p>・なしゼリー</p> <p>国産和梨ゼリー</p>	<p>5日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・わかめスープ</p> <p>カットわかめ・ベーコン(K)・玉葱・白ごま・シャンタン・醤油・塩・こしょう</p> <p>★タッカルビ</p> <p>鶏肉・玉葱・人参・さつまいも・きゃべつ・生姜・にんにく・赤味噌・コチュジャン・醤油・三温糖・酒・米油・ごま油</p> <p>★ひじきのナムル</p> <p>ひじき・もやし・きゅうり・人参・生姜・白ごま・醤油・上白糖・米酢・ごま油</p> 	<p>6日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・じゃがいもとしめじのみそしる</p> <p>じゃがいも・しめじ・かつおだし・白味噌</p> <p>・うまに</p> <p>鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく・干椎茸・なると・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油</p> <p>・くきわかめいりだいこんサラダ</p> <p>茎わかめ・大根・人参・きゅうり・ツナ・和風ドレッシング</p>	<p>7日 《たなばたこんだて》</p> <p>・こくとうパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・あまのがわスープ</p> <p>おくら・緑豆春雨・皇型人参・ベーコン(K)・玉葱・コン・塩・こしょう・シャンタン・醤油</p> <p>・ほしのハンバーグ</p> <p>星のハンバーグ・醤油・三温糖・本てり・でん粉</p> <p>・ベジタブルソテー</p> <p>鶏肉・きゃべつ・もやし・ピーマン・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油</p> <p>・たなばたデザート</p> <p>七夕お星さま三色ゼリー</p> 
<p>10日</p> <p>・ひやしラーメン</p> <p>中華麺〔具〕錦糸卵・ハム・きゅうり・人参・もやし</p> <p>・Pラーメンスープ</p> <p>幼小30g・中70g</p> <p>バック冷やし中華スープ</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・とうふしゅうまい</p> <p>幼1個・小中2個</p> <p>豆腐焼売</p> <p>・ウエハース(バニラ)</p> <p>骨にカルシウムウエハース</p>	<p>11日 (べつかい給食)</p> <p>・べつかいほたてカレー</p> <p>精白米・麦・野付産ほたて・じゃがいも・人参・玉葱・生姜・にんにく・カレーパウダー(B・I)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ふくじんづけ</p> <p>福神漬け</p> <p>・フルーチェあえ</p> <p>フルーチェ(ミックスオレンジ)・別海牛乳・バイン缶・ナタデココ・バナナ・レモン果汁・はちみつレモンゼリー</p> 	<p>12日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ぐたくさんみそしる</p> <p>鶏肉・豆腐・小松菜・ごぼう・長葱・かつおだし・白味噌</p> <p>・さけメンチカツ(チーズ)</p> <p>さけメンチカツ(チーズ)・キャノーラ油</p> <p>・みそバターいため</p> <p>豚肉・きゃべつ・人参・しめじ・生姜・白味噌・別海バター・醤油・三温糖・酒・でん粉・米油</p> 	<p>13日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ほうれんそうとあぶらあげのみそしる</p> <p>ほうれん草・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・やさしいろいろにくだんご</p> <p>幼1個・小中2個</p> <p>FM薄味野菜いろいろ肉団子</p> <p>★こうやどうふのごもくに</p> <p>鶏肉・高野豆腐・焼き竹輪(N)・枝豆・人参・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油</p>	<p>14日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・みそスープ</p> <p>もやし・人参・コン・なると・かつおだし・味噌ラーメンスープ・白味噌</p> <p>・すどりふう</p> <p>鶏肉・干椎茸・竹の子・玉葱・ピーマン・ケチャップ・三温糖・醤油・酒・米酢・本てり・でん粉・米油</p> <p>・マヨボンサラダ</p> <p>大根・きゅうり・焼き竹輪(N)・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・ほん酢</p> 
<p>17日</p> <p>海の日</p> 	<p>18日</p> <p>・スタミナどん</p> <p>精白米・豚肉・きゃべつ・もやし・人参・にら・白菜キムチ・にんにく・キムチの素・醤油・三温糖・塩・でん粉・米油・ごま油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・たこボールスープ</p> <p>たこボール・えのき・しめじ・干椎茸・シャンタン・醤油・こしょう</p> <p>★シークワサータルト</p> <p>お米de沖縄県産シークワサータルト</p>	<p>19日 (食育の日)</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・あつあげともやしのみそしる</p> <p>厚揚げ・もやし・かつおだし・白味噌</p> <p>・ささみフライ(レモンふうみ)</p> <p>幼小2個・中3個</p> <p>薫るレモンのささみフライ・キャノーラ油</p> <p>・ジャーマンポテト</p> <p>じゃがいも・玉葱・ウインナー・にんにく・別海バター・パセリ・粗挽きこしょう・塩・コンソメ</p>	<p>20日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・さわにわん</p> <p>豚肉・竹の子・人参・ごぼう・長葱・干椎茸・かつおだし・醤油・酒・塩・こしょう・米油</p> <p>・さばのしおやき</p> <p>さば・塩</p> <p>・カレーあじいりどうふ</p> <p>豆腐・鶏肉・玉葱・ミックスベジタブル(人参・コーン・いんげん)・カレー粉・カレーパウダー(D)・醤油・三温糖・本てり・米油</p>	<p>21日</p> <p>・ソフトフランスパン</p> <p>・クリームゴールド</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・コーンポタージュ</p> <p>玉葱・コーン・コーンペースト・コーンポタージュジュルウ・別海牛乳・別海バター・パセリ・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>・チキンのトマトに</p> <p>鶏肉・玉葱・ピーマン・にんにく・ケチャップ・トマトソース・ウスターソース・三温糖・でん粉・塩・こしょう・オリーブ油</p> <p>・グリーンサラダ</p> <p>ブロッコリー・枝豆・人参・イタリアンドレッシング</p> 
<p>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。</p>	<p>低</p> <p>エネルギー：608 kcal たんぱく質：26.4g 脂質：20.7g</p>	<p>中</p> <p>エネルギー：641 kcal たんぱく質：27.2g 脂質：21.0g</p>	<p>高</p> <p>エネルギー：673 kcal たんぱく質：27.9g 脂質：21.1g</p>	<p>中学</p> <p>エネルギー：794 kcal たんぱく質：32.7g 脂質：24.0g</p>