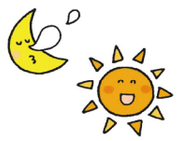
令和５年度　別海町学校給食センター

１２月のこんだて

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

①	②		④	
□	や □	は ③ □	おきあ □	ご ⑤ □ ん



① 朝のあいさつ。
② 田んぼで〇〇かりをします。
③ 野菜を売っている店。
④ 雨が降ったらさすもの。
⑤ 夜空にさく花。

1日

- ごはん
- 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・シャンタン・塩・こしょう

- たらのアップルソースがけ

たら切り身・塩・こしょう【ソース】すりおろしりんご・オニオンソテー・醤油・三温糖・酒・米酢

- ベジタブルソテー

ウインナー・もやし・ピーマン・人参・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油

4日

- ほたてのクリームスパゲティ

スパゲティ・オリーブ油【ソース】野付産ほたて・ほうれん草・しめじ・人参・玉葱・ベーコン（N）・にんにく・別海牛乳・別海バター・生クリーム・シチューミクス・ベシャメルルウ・コンソメ・小麦粉・塩・こしょう

- べつかいぎゅうにゅう
- ぶたにくコロッケ

国産豚肉入りコロッケ・キャノーラ油

- みかんゼリー

国産温州みかんゼリー

5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・プルーンエキス・カレー粉・カレールウ（D）・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- オーロラサラダ

きゃべつ・人参・ハム・コーン・エッグケアマヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう

- メープルクリームワッフル

メープルクリームワッフル

6日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ほうれんそうとあつあげのみそしる

ほうれん草・厚揚げ・かつおだし・白味噌

- すきやきふうに

豚肉・白滝・焼き豆腐・玉葱・長葱・えのき・醤油・三温糖・本てり・酒・米油

- はくさいのごまあえ

白菜・人参・白ごま・醤油・上白糖

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
- ぐだくさんみそしる

鶏肉・豆腐・人参・きゃべつ・白味噌・かつおだし

- 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・でん粉

- れんこんのきんぴら

蓮根・人参・つきこん・豚肉・白ごま・醤油・三温糖・酒・本てり・米油・ごま油

8日

- ソフトフランスパン
- べつかいぎゅうにゅう
- カレーシチュー

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・別海牛乳・別海バター・小麦粉・コンソメ・カレールウ（B）・塩・こしょう・米油

- かぼちゃひきにくフライ

国産かぼちゃひき肉フライＲ・キャノーラ油

- マカロニサラダ

マカロニサラダ・きゅうり・ハム・粗挽きこしょう

11日

- かんさいふううどん

うどん・鶏肉・かまぼこ・ほうれん草・人参・長葱・関西うどんだし・本てり・かつおだし・塩

- べつかいぎゅうにゅう
- きつねもち

きつねもちＲ（たれ付き）

きつねもちは、うどんにのせて食べてね♪

- べつかいのアイスクリーム

べつかいのアイスクリーム屋さん（チョコレート）

「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…♥

12日

- タコライス

精白米【タコスミート】豚肉・大豆ミート・玉葱・にんにく・生姜・ダイストマト・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉・ハーブシーズニング・野菜ピューレ（玉葱・セロリ・人参）・米油【野菜】きゃべつ

- べつかいぎゅうにゅう
- コンソメスープ

ベーコン（K）・コーン・小松菜・人参・野菜ピューレ（玉葱・セロリ・人参）・コンソメ・塩・こしょう

- 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

13日　【 ビタミンの日 】

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- とうふとねぎのみそしる

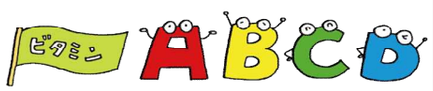
豆腐・長葱・かつおだし・白味噌

- ぶたにくのピリからいため

豚肉・もやし・ピーマン・パプリカ・にんにく・赤味噌・醤油・三温糖・酒・豆板醤・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



14日

- なめしごはん

精白米・菜めし

- べつかいぎゅうにゅう
- じゃが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

- ほっけのしおこうじやき

ほっけの塩麹焼き

- だいこんのべっこうに

大根・人参・豚肉・いんげん・生姜・醤油・酒・三温糖・かつおだし・米油

15日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- とりとえのきのスープ

鶏肉・人参・長葱・えのき・醤油・塩・シャンタン・米油

- あげぎょうざ　　幼１個・小中２個

OK餃子・キャノーラ油

- マーボーどうふ

豆腐・豚肉・人参・にら・長葱・生姜・にんにく・醤油・三温糖・本てり・白味噌・豆板醤・かつおだし・丸鶏がらスープ・でん粉・酒・米油・ごま油

18日

- みそやさいラーメン

中華麺・豚肉・なると・長葱・もやし・白菜・玉葱・人参・味付メンマ・鶏ガラ・豚骨・煮干・味噌ラーメンスープ

- 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き・キャノーラ油

- スティックチーズ

学給スティックチーズ

19日　《クリスマスこんだて》

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- スープカレー

じゃが芋・人参・玉葱・きゃべつ・うずらの卵・ハーブシーズニング・スープカレールウ（ホット・マイルド）・米油

- ローストチキン

鶏肉・こしょう・塩・醤油・白ワイン

- クリスマスデザート

クリスマスカップデザート2023

20日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ふのみそしる

豆麩・しめじ・かつおだし・白味噌

- とりにくとさつまいものにもの

さつまいも・鶏肉・枝豆・生姜・白ごま・醤油・三温糖・米油

- みそマヨサラダ

きゃべつ・焼き竹輪（N）・人参・エッグケアマヨネーズ・醤油・白味噌

21日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- はくさいとにんじんのみそしる

白菜・人参・かつおだし・白味噌

- きんぴらにくだんご　　幼１個・小中２個

ＦＭうす味きんぴら肉団子

- あつあげのみそいため

豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・いんげん・生姜・にんにく・干椎茸・赤味噌・醤油・三温糖・本てり・酒・オイスターソース・米油・ごま油

22日　《 とうじこんだて 》

- こくとうパン
- べつかいぎゅうにゅう
- かぼちゃニョッキのクリームに

プチかぼちゃもち・ベーコン（K）・玉葱・人参・小麦粉・別海牛乳・別海バター・コンソメ・塩・こしょう・パセリ

- ポークチャップ

豚肉・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・醤油・三温糖・塩・こしょう・でん粉・米油

- イタリアンサラダ

きゃべつ・コーン・人参・イタリアンドレッシング

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：611kcal　たんぱく質：25.8ｇ　脂質：21.2ｇ	中　エネルギー：643kcal　たんぱく質：26.5ｇ　脂質：21.3ｇ	高　エネルギー：674kcal　たんぱく質：27.2ｇ　脂質：21.5ｇ	中学　エネルギー：785kcal　たんぱく質：31.3ｇ　脂質：24.0ｇ

〈 給食費は未払いのないようにお願いします。〉