令和６年度　別海町学校給食センター

1がつのこんだて

1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない１月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

これを機に好きな給食や給食の思い出を家族みんなで話してみましょう♪

13日

14日

・チキンカレー

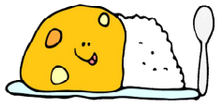
精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・生姜・玉ねぎ・にんにく・カレールウ（B・I）・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・ふくじんづけ

福神漬け

・みかん

みかん



15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
・こうはくもちのすましじる

紅白餅・なると・人参・長ねぎ・豆腐・干椎茸・かつおだし・根昆布・薄口醤油・本てり・めんつゆ・塩

・たまごやき

厚焼き玉子

・こうはくなます

大根・人参・米酢・上白糖・塩

16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

玉ねぎ・白菜・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

・みそおでんふう

がんも・焼き竹輪（S）・結び昆布・こんにゃく・大根・人参・生姜・赤味噌・本てり・三温糖・かつおだし・根昆布・米油

17日

・こくとうパン
・べつかいぎゅうにゅう
・コンソメスープ

ベーコン（K）・玉ねぎ・ほうれん草・コンソメ・ソフリット（玉ねぎ・セロリ・人参）・塩・こしょう・米油

・チキンのトマトクリームに

鶏肉・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・ケチャップ・ウスターソース・白ワイン・生クリーム・塩・こしょう・米油

・マカロニサラダ

野菜クルルマカロニ・人参・きゅうり・ハム・エッグケアマヨネーズ・塩・こしょう

20日

・スパカツ

スパゲティ・オリーブ油・【ソース】豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・オニオンダイスソテー・ミートップ・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
【カツ】お弁当かつ・キャノーラ油

・べつかいぎゅうにゅう
・はちみつレモンゼリー

はちみつレモンゼリーFe

21日

・マーボーどん

精白米・豚肉・豆腐・人参・ニラ・長ねぎ・生姜・にんにく・干椎茸・白味噌・醤油・酒・三温糖・豆板醤・でん粉・塩・米油・ごま油

・べつかいぎゅうにゅう
★ほたていりちゅうかコーンスープ

ほたてフレーク・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

・チーズ

型抜きチーズ

22日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・もやしとあぶらあげのみそしる

もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌

・いわしのしょうがに

いわしの生姜煮

・れんこんのきんぴら

豚肉・れんこん・人参・つきこん・醤油・酒・三温糖・本てり・白いりごま・米油・ごま油

23日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・あつあげとだいこんのみそしる

厚揚げ・大根・かつおだし・白味噌

・にくじゃが

豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・枝豆・白滝・醤油・三温糖・本てり・米油

・ごぼうサラダ

ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・醤油・米酢・上白糖・丸鶏がらスープ・塩・白すりごま・米油

24日

・コッペパン　・いちごジャム
・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・玉ねぎ・いんげん豆ペースト・マッシュルーム・別海牛乳・別海バター・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう

・チーズインハンバーグ

とろーりチーズのハンバーグ

・やさいソテー

ベーコン（N）・ほうれん草・きゃべつ・ホールコーン・醤油・コンソメ・塩・こしょう・オリーブ油

27日

・カレーうどん

うどん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・長ねぎ・かつおだし・カレー粉・カレールウ（B）・醤油・めんつゆ・本てり・でん粉

・べつかいぎゅうにゅう
・オニオンコロッケ

たまコロ・キャノーラ油

・カスタードプリン

カスタードプリン

28日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・こまつなととうふのみそしる

小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌

・とりにくと
　さつまいものごまてりやき

鶏肉・さつま芋・黒いりごま・白いりごま・醤油・酒・本てり・三温糖・米油

・だいこんときゅうりのひたひた

大根・人参・きゅうり・かつお節・薄口醤油・米酢・上白糖・ごま油・唐辛子粉

29日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・はるさめスープ

ベーコン（K）・青梗菜・干し椎茸・緑豆春雨・シャンタン・醤油・塩・こしょう・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・三温糖・シャンタン・オイスターソース・塩・でん粉・米油・ごま油

・もやしのナムル

もやし・きゅうり・ハム・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油・白いりごま

30日

・タコライス

精白米【タコスミート】豚肉・大豆ミート・玉ねぎ・生姜・にんにく・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・ソフリット・米油【野菜】きゃべつ

・べつかいぎゅうにゅう
・はくさいスープ

白菜・人参・えのき茸・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう

・がっきゅうだいふく

学給だいふく（豆乳バニラ風味）

31日

・ミルクパン
・べつかいぎゅうにゅう
・ポトフ

ウインナー・じゃが芋・きゃべつ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう

・えびカツ

えびカツ・キャノーラ油

・タマゴサラダ

タマゴサラダ・きゅうり

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：６２８kcal たんぱく質：２６.４ｇ 脂　質　：２２.７ｇ	中 エネルギー：６６０kcal たんぱく質：２７.１ｇ 脂　質　：２２.９ｇ	高 エネルギー：６９３kcal たんぱく質：２７.９ｇ 脂　質　：２３.２ｇ	中学 エネルギー：８０８kcal たんぱく質：３２.３ｇ 脂　質　：２６.１ｇ