4月のこんだてひょう

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）　＊砂川市学校給食センター

含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。

卵・・・●
えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△
牛乳、乳製品・・・■
ナッツ・・・▲
チョコレート・・・○
パイン・・・※
小麦粉・・・＃
ごま・・・□

～卵（●マーク）について～

１４日「ワンタンスープ」、１７日「ポトフ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

２２日「チキンカレー」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

今月の平均栄養量
（ ）内の数字は基準栄養所要量

エネルギー801kcal（830）
たんぱく質30.5g（26.9～41.5）
脂質29.3g（18.5～27.7）
塩分3.4（2.5）
カルシウム381ｍｇ（450）
鉄分2.5ｍｇ（4.5）
食物繊維5.6g（7.0）

・日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつきます。
・お箸は毎日持参をしてください。毎日洗って清潔なものを使いましょう。

・都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

・献立表の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまで連絡してください。
TEL５２－２２２９

日	曜	献立	材料
★7	（月）	ごはん	米
		キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、えのきたけ、油揚げ、大豆、煮干し、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		＃さばの生姜煮	さば、小麦、大豆、昆布、生姜
		＃厚揚げのそぼろあんかけ（エネルギー787、たんぱく質33.6）	厚揚げ、玉葱、鶏挽肉、人参、干し椎茸、小麦、大豆
8	（火）	＃かしわうどん	うどん、玉葱、鶏肉、油揚げ、竹輪、人参、小松菜、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節
		＃■□肉まん	キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、にんにく、ごま油、生姜、乳、もち米
		▲スナックアーモンド（エネルギー790、たんぱく質34.1）	アーモンド
★9	（水）	酢飯（こぎつねごはん）	米
		＃ほっけつみれ汁	つみれ(ほっけ、生姜、大豆)、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、長葱、小麦、大豆、昆布、鰹
		＃大豆コロッケ	大豆、じゃがいも、玉葱、小麦
		＃こぎつねごはんの具	鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆
		お祝いゼリー（エネルギー959、たんぱく質34.3）	いちご、豆乳、大豆
★10	（木）	■＃バターパン	乳、小麦
		＃■△ポテトミルクスープ	じゃがいも、玉葱、人参、コーン、ベーコン、牛乳、鶏肉エキス、小麦、大豆、バター、チーズ、パセリ、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、ほたてエキス、昆布エキス
		●ほうれん草オムレツ	鶏卵、ほうれん草、大豆
		＃■ペンネのトマトソース煮（エネルギー749、たんぱく質29.9）	ペンネ、豚ひき肉、玉葱、にんにく、トマト、チーズ、鶏肉エキス、小麦、大豆、バター
11	（金）	ごはん	米
		＃けんちん汁	豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、鰹、昆布
		＃■●みそカツ	鶏卵、乳、大豆、豚肉、小麦
		＃ふきの醤油炒め（エネルギー758、たんぱく質30.7）	ふき、人参、こんにゃく、さつま揚げ、小麦、大豆
★14	（月）	ごはん	米
		＃●△ワンタンスープ	鶏肉、竹の子、白菜、人参、長葱、ワンタン、鶏卵、鰹エキス、かき汁、昆布、椎茸エキス、にんにく、小麦、大豆、豚肉エキス
		＃●△□しゅうまい	豚肉、鶏卵、鶏肉、小麦、竹の子、大豆、ごま油、鶏卵、玉葱、かき汁、ゼラチン
		＃△□チンジャオロース（エネルギー745、たんぱく質32.9）	豚肉、竹の子、ピーマン、生姜、にんにく、かき汁、小麦、大豆、ごま油、あさりエキス
15	（火）	ごはん	米
		ふりかけ（のり）	鰹節、椎茸、海苔、椎茸エキス、抹茶
		＃さといも汁	鶏肉、大豆、長葱、ごぼう、人参、油揚げ、大根、さといも、干し椎茸、小麦、大豆、鰹、昆布
		＃いわしみぞれ煮	いわし、小麦、大豆、さばエキス、昆布、大根
		＃豚肉とつきこんのみそ炒め（エネルギー782、たんぱく質34.5）	豚肉、玉葱、こんにゃく、しめじ、人参、さやいんげん、大豆、生姜、小麦
16	（水）	ごはん	米
		豆腐のみそ汁	豆腐、玉葱、長葱、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		＃■●チーズハンバーグ	鶏肉、玉葱、小麦、大豆、豚肉、鶏卵、乳、チーズ
		＃大根サラダ（エネルギー754、たんぱく質24.1）	大根、きゅうり、人参、ツナ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、プルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス
★17	（木）	■＃デニッシュパン	乳、小麦
		＃●ポトフ	ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、小麦、大豆、鶏肉エキス、鶏卵
		＃■コーンフライ	コーン、パン粉、小麦、大豆、乳、全粉乳
		＃●マカロニサラダ（エネルギー811、たんぱく質22.4）	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆
★18	（金）	ごはん（親子丼）	米
		大根と長葱のみそ汁	大根、長葱、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		＃ほっけ和風フライ	ほっけ、小麦、大豆
		＃●親子煮（エネルギー781、たんぱく質33.8）	玉葱、鶏卵、鶏肉、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆
21	（月）	わかめごはん	米、わかめ
		きのこのみそ汁	大根、なめこ、しめじ、えのきたけ、長葱、人参、大豆、煮干し、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		＃さつまいもの天ぷら	さつまいも、小麦
		＃肉豆腐（エネルギー701、たんぱく質25.6）	豚肉、豆腐、白菜、玉葱、白滝、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、鰹節、まぐろ節
★22	（火）	＃■●□チキンカレー	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、鶏肉、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、トマト、大豆、小麦、乳、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、昆布エキス、豚肉エキス、ごまペースト
		＃□海藻サラダ（エネルギー900、たんぱく質27.5）	もやし、小松菜、人参、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、米、小麦、大豆
		型抜きチーズ	乳
★23	（水）	ごはん	米
		●□中華コーンスープ	ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、ごま油
		□肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、りんご、トマト、ごま油
		＃□ホイコーロー（エネルギー807、たんぱく質33.1）	キャベツ、豚肉、ピーマン、長葱、人参、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油
★24	（木）	■＃米粉パン	乳、小麦、米
		＃■△白花豆のポタージュ	白花豆、玉葱、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス、昆布エキス、鶏肉エキス、パセリ
		＃鶏肉のマーマーレード焼き	鶏肉、小麦、大豆、いよかん、なつみかん、ゆず果汁
		＃■コーンバター（エネルギー957、たんぱく質36.9）	コーン、ベーコン、枝豆、人参、バター、鶏肉エキス、大豆、小麦
25	（金）	ごはん	米
		白菜のみそ汁	白菜、長葱、しめじ、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹･まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		＃鮭の竜田揚げ（米粉）	鮭、小麦、大豆、生姜、米
		＃肉じゃが（エネルギー787、たんぱく質32.3）	豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆
28	（月）	ごはん	米
		●もやしの中華スープ	もやし、玉葱、人参、コーン、ベーコン、わかめ、鶏卵、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン
		＃春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、小麦、大豆、春雨、豚肉
		＃野菜と春雨のキムチ炒め（エネルギー761、たんぱく質25.9）	豚肉、玉葱、白菜、人参、にら、春雨、小麦、大豆、そら豆粉、りんご、にんにく、大豆、トマト、パプリカパウダー、昆布、生姜
29	（火）	昭和の日	
★30	（水）	＃■ハヤシライス	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、生姜、トマト、脱脂粉乳、りんご、トマト、大豆油、鶏肉エキス、乳、大豆、小麦、トマト、昆布エキス、ホッケエキス、すけそうだらエキス
		＃□△ごまサラダ（エネルギー804、たんぱく質26.0）	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、人参、ごま、大豆、豚肉エキス、鶏肉エキス、小麦、大豆、かき汁、鰹・昆布エキス、ガーリックパウダー
		こどもの日ゼリー	りんご、大豆、レモン果汁

～今月の地元食材～

上原ポーク
砂川産

玉葱
砂川産

干し椎茸
奈井江産

お米
砂川・奈井江・浦臼産

米粉
砂川産