





4月のこんだて表

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	
		<ul style="list-style-type: none"> ・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。TEL 52-2229 		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・・・□		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795kcal（830） たんぱく質31.6g（26.9～41.5） 脂質28.1g（18.5～27.7） 塩分3.6g（2.5） カルシウム390mg（450） 鉄分2.5mg（4.0） 食物繊維3.9g（6.5） 28日「カレーライス」の卵（●マーク）は調味料の原料として卵が使用されています。		今月の地元食材  上原ポーク  玉ねぎ  米粉 ななつぼし米 （砂川・奈井江・浦白産）  干し椎茸 （奈井江産）												
ご入学、ご進級をお祝いして「お祝いデザート」が給食に出ます！ デザートには、いちご、いちご果汁、水あめ、大豆が含まれています。 提供日は、各校で異なりますのでご確認ください。 7日（水）…浦田中学校 8日（木）…砂川中学校、石山中学校、上砂川中学校、奈井江中学校					7	ごはん	米		★8	■●#コッペパン		9	#△□醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、玉葱、白菜、人参、もやし、竹の子、つと、長葱、しょうが、にんにく、白いりごま、ごま油、小麦、大豆、鶏肉、鰹、かき汁、昆布、椎茸エキス						
						キャベツのみそ汁	キャベツ、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		■#△きのこいりクリームスープ	鶏肉、玉葱、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、バター、パセリ、脱脂粉乳、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス		#■砂川ポークチャップスベシヤル	豚肉、シュレッドチーズ、トマト、玉葱、りんご、レモン、小麦、大豆		#□肉まん	小麦、豚肉、玉葱、ごま、大豆				
						#さばのしょうが煮	さば、しょうが、小麦、大豆		#■小松菜とツナのサラダ	もやし、キャベツ、小松菜、人参、まぐろフレーク、小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン、鰹節、米、ほたてエキス、昆布		■○マーシャルピーンス	大豆、ココア、脱脂粉乳、チョコレートフレーバー		■型抜きチーズ	チーズ				
						#じゃがいもの炒り煮	じゃがいも、豚肉、さつま揚げ、玉葱、人参、さやいんげん、小麦、大豆		#△□小松菜とツナのサラダ	もやし、キャベツ、小松菜、人参、まぐろフレーク、小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン、鰹節、米、ほたてエキス、昆布		■○マーシャルピーンス	大豆、ココア、脱脂粉乳、チョコレートフレーバー		■型抜きチーズ	チーズ				
		12	□いりごめし	米、広島菜、京菜、大根菜、しらす、ごま、昆布エキス、鰹削り節		13	ごはん	米		★15	■●#米粉クワッザン		★16	ごはん(親子丼)	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、米、鰹、昆布		△#ワンドンスープ	鶏肉、竹の子、白菜、小松菜、人参、長葱、ワンドン、米、豚肉、小麦、大豆、鰹エキス、かき汁、昆布、椎茸エキス、にんにく、オニオンエキス		14	わかめと長葱のみそ汁	わかめ、大根、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		#コンソメスープ	玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉、大豆、小麦	★16	くだくさん汁	豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、小松菜、長葱、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				
		●厚焼きたまご	鶏卵、鰹、昆布		#□春巻き	玉葱、キャベツ、人参、もやし、竹の子、ごま、大豆、小麦、鶏肉、春雨		■#かほちやチーズグラタン	牛乳、かぼちゃ、たまねぎ、マカロニ、小麦、小麦、チーズ、バター、豚肉		■#野菜と春雨のキムチ炒め	豚肉、玉葱、白菜、人参、にら、春雨、りんご、にんにく、大豆、トマトペースト、パプリカパウダー、昆布、しょうが、小麦、米		#野菜コロケ	じゃがいも、にんじん、玉葱、小麦、大豆、とうもろこし、いんげん					
		750	#豚肉とつきごんのみぞ炒め	豚肉、こんにゃく、玉葱、しめじ、人参、さやいんげん、大豆、しょうが、小麦、米		833	#野菜と春雨のキムチ炒め	豚肉、玉葱、白菜、人参、にら、春雨、りんご、にんにく、大豆、トマトペースト、パプリカパウダー、昆布、しょうが、小麦、米		764	#△□焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、しょうが、にんにく、小麦、大豆、米、かき汁、あさりエキス、ごま油		■#コーンバター	コーン、ベーコン、さやいんげん、バター、鶏肉、小麦、大豆		★16	ごはん	米	
		31				25.3				721	■#バターパン			■#ミネストローネ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、ベーコン、大豆、にんにく、トマト、豚肉、パプリカパウダー		★23	●#卵とわかめスープ	わかめ、長葱、ベーコン、コーン、鶏肉、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ゼラチン、小麦、ごま	
		19	ごはん	米		★20	ごはん(鶏とほろ丼)	米		★22	#ささみのレモンソースかけ	鶏肉、米、小麦、大豆、レモン		△#ショーロンポー	キャベツ、玉葱、竹の子、豚肉、小麦、大豆、春雨、椎茸、かき汁、生姜、ごま					
		#春雨のスープ	春雨、もやし、玉葱、人参、ベーコン、小松菜、椎茸、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン		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		21	厚揚げと小松菜のみそ汁	玉葱、厚揚げ、小松菜、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		■#ホイコーロー	キャベツ、豚肉、ピーマン、長葱、人参、しょうが、にんにく、小麦、大豆、米、ごま油		ごはん	米				
		△#□ぎょうざ	キャベツ、小麦、豚肉、鶏肉、玉葱、にら、大豆、ごま油、もち米、かき汁		#白身魚のフライ	ホキ、小麦、大豆		□肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、トマト、りんご、ごま		■#もやしのコーン和え	もやし、小松菜、コーン、人参、小麦、大豆、鯖節、いわし節、むろあじ節		★23	なめこのみそ汁	豆腐、大根、なめこ、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				
		764	#マーボー豆腐	豆腐、豚肉、玉葱、竹の子、しょうが、にんにく、米、小麦、大豆		818	#鶏とほろ	鶏肉、人参、ごぼう、しょうが、小麦、大豆、米		760	#ひじきと大豆の煮もの	鶏肉、こんにゃく、さつま揚げ、人参、大豆、ひじき、米、小麦		□ホイコーロー	キャベツ、豚肉、ピーマン、長葱、人参、しょうが、にんにく、小麦、大豆、米、ごま油		★23	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、米	
		27				34.8	パックソース	トマト、人参、りんご		31.9										
		26	ごはん	米		★27	●#オムレツ	鶏卵、大豆		★28	●#ポークカレーライス	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、牛乳、しょうが、にんにく、バター、鶏肉、小麦、トマト、りんご、ごま、大豆、オリーブ油、鶏卵、チーズ、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ		29	●#フルーツミルクゼリー和え	みかん、パイン、桃、牛乳、マンゴーピューレ		30	#□五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、椎茸、米、小麦、大豆、ごま油
		#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		#ポトフ	ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、鶏肉、小麦、大豆		●オムレツ	鶏卵、大豆		■#フルーツミルクゼリー和え	みかん、パイン、桃、牛乳、マンゴーピューレ		34						
		#豚肉のしょうが焼き	豚肉、小麦、大豆、しょうが、米																	
		748	□#五目きんぴら	ごぼう、白滝、人参、さやいんげん、さつま揚げ、白いりごま、米、大豆、小麦		834	#■鶏肉のトマトソース煮	鶏肉、玉葱、人参、にんにく、トマト、にんにく、バター、小麦、大豆		885	アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし								
		32.3				31.5				25.7										

