

# 5月のこんだて表

★ぎゅうにゅうは、まいにちつきます！（小学校用）＊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650kcal（650） たんぱく質26.6g（21.1～32.5） 脂質24.0g（14.5～21.5） 塩分3.0g（2.0） カルシウム371mg（350） 鉄分2.3mg（3.0）食物繊維3.4g（4.5）  31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。											
		ごはん	こめ			ごはん	こめ			★6	#ぶたどん	ぶたにく、たまねぎ、だいず、こむぎ、こめ			7	ごはん	こめ	
		きのこのみそしる	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス			●#かきたまじる	けいらん、たけのこ、ほうれんそう、にんじん、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶし、こんぶエキス			(木)	キャベツのみぞしる	キャベツ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス			(金)	#とじつみれ汁	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、しょうが、にんじん、はくさい、ほうれんそう、ながねぎ、だいず、こむぎ、こめ、かるおぶし、こんぶエキス	
		#□みそカツ	ぶたにく、だいず、こむぎ、こめ、ごま			はちみつどり	とりにく、だいず、はちみつ、しょうが、にんにく				#とちかちだいずカレーコロッケ	じゃがいも、だいず、たまねぎ、こむぎ、カレーこ				さばのみそに	さば、だいず	
10		ごはん	こめ	11		ごはん	こめ	12		★13	●#こめこパン	こめ			14	#たけのこごはん	こめ、たけのこ、あぶらあげ、だいず、こむぎ	
		#□れんこんのきんぴら	れんこん、にんじん、えだまめ、しらたき、さつまあげ、いりごま、ごまあぶら、だいず、こむぎ、こめ			●#しゅうまい	たまねぎ、とりにく、こむぎ、ぶたにくゼラチン、けいらん、だいず			(木)	#オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ウインナー、とりにく、こむぎ、だいず			(金)	こまつなのみぞしる	こまつな、たまねぎ、あつあげ、えのきたけ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	
		(水)				▲スナックアーモンド	アーモンド			(木)	●#たらのマヨネーズやき	たら、けいらん、だいず、こむぎ			(金)	●#チーズはんぺんフライ	たらのすりみ、けいらん、チーズ、こむぎ、だいず	
		655									601	キャベツとささみのサラダ	キャベツ、きゅうり、ささみ、ピーマン、たまねぎ、にんにく、りんご、だいず			632	#ふきのしょうゆいため	ふき、にんじん、こんにゃく、ぶたにく、だいず、こむぎ、こめ
		24.0									25.3					22.1		
17		ごはん	こめ	18		ごはん	こめ	19		★20	●#はくさいのクリームスープ	とりにく、たまねぎ、はくさい、エリンギ、にんじん、きゅうりにゅう、バター、だっしふんにゅう、チーズ、こむぎ、ホタテエキス、だいず			21	ごはん	こめ	
		ぶたじる	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、とうふ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいず、かつお			●#つきみスコッチエッグ	けいらん、ぎょうにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず			(木)	■タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト、カレーこ、トマト			(金)	#いもちじる	じゃがいも、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶし、こんぶエキス	
		さんまのおかか	さんま、しょうが、かつお、こむぎ、だいず、さばエキス			■ソフール	だっしふんにゅう、にゅう、ゼラチン、かんてん				687	#えだまめサラダ	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、だいず、こむぎ、りんご、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、プルーン、かつおぶしエキス			672	#アスパラとベーコンいため	アスパラ、ベーコン、コーン、バター、とりにく、こむぎ、だいず
		(月)									28.5					23.9		
		635									687					672		
		26.8									28.5					23.9		
24		ごはん	こめ	25		ごはん	こめ	26		★27	#コーンポタージュ	コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ぎょうにゅう、こむぎ、ぶたにく、とりにく、チーズ、ほたてエキス			28	ごはん	米	
		とうふとわかめのみそしる	わかめ、とうふ、えのきたけ、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス			●#チーズインにくたんご	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、だいず、こむぎ、チーズ、りんご、トマトペースト、けいらん			(木)	●ほうれんそうオムレツ	けいらん、ほうれんそう、だいず			(金)	だいこんとあぶらあげのみそしる	だいこん、えのきたけ、あぶらあげ、わかめ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	
		#テミグラスハンバーグ	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいず、りんご、トマト、にんじん、きゅうにく、こむぎ			■ミニフィッシュ	かたくちいわし				638	#ジャーマンポテト	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、とりにく、だいず、こむぎ			670	#□ひきにくとキャベツのピリからいため	ぶたにく、キャベツ、たけのこ、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こめ、こむぎ、ごまあぶら
		(月)									22.8					27.3		
		650									22.8					27.3		
		27.3									22.8					27.3		

## こんげつのじもとしょうくざい



## ～砂川産の米粉を使用する日～

13日「こめこパン」、28日「ほっけのたつたあげ」

～春が旬の食材を取り入れています～ 5月14日は「春ごはん」!

14日「たけのこ」…たけのこ本来のおいしさを生かしたたけのこごはんの素を使用し、炊きあげます。「ふき」…春の山菜のひとつで、4～5月が旬です。

21日「アスパラ」…5～6月が旬です。からだのつかれをとる手助けをしてくれます。



