

5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				
<p>・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</p>																			
<p>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・・・# こま・・・□</p>				<p>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804kcal（830） たんぱく質32.7g（26.9～41.5） 脂質28.7g（18.5～27.7） 塩分3.9g（2.5） カルシウム411mg（450） 鉄分2.9mg（4.5）食物繊維4.4g（7.0） 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。</p>				<p>★ 6 (木)</p> <p>#豚丼 豚肉、玉葱、大豆、小麦、米</p> <p>キャベツの味噌汁 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</p> <p>#十勝大豆カレーコロッケ じゃがいも、大豆、玉葱、小麦、カレー粉</p>				<p>7 (金)</p> <p>ごはん 米</p> <p>#鶏つみれ汁 鶏肉、玉葱、豚肉、生姜、人参、白菜、ほうれん草、長葱、大豆、小麦、米、鰹節、昆布エキス</p> <p>さばのみそ煮 さば、大豆</p> <p>#肉じゃが 豚もも、じゃがいも、玉葱、しらたき、人参、さやいんげん、米、大豆、小麦</p>							
10	(水)	ごはん きのこの味噌汁 #味噌カツ	米 玉葱、しめじ、えのき茸、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 豚肉、大豆、小麦、米、こま	11	(火)	△#味噌ラーメン ●#しゅうまい	ラーメン、豚肉、つと、にんにく、生姜、もやし、玉葱、白菜、人参、たけのこ、長葱、いりごま、鶏肉、ごま油、小麦、大豆、かき汁 玉葱、鶏肉、小麦、豚肉、ゼラチン、鶏卵、大豆	12	(水)	●#かきたま汁 はちみつ鶏	鶏卵、たけのこ、ほうれん草、人参、干し椎茸、大豆、小麦、米、鰹節、昆布エキス 鶏肉、大豆、はちみつ、生姜、にんにく	13	(木)	●#米粉パン #オニオンスープ ●#たらのまヨネーズ焼き	米 玉葱、人参、じゃがいも、ウイナー、鶏肉、小麦、大豆 たら、鶏卵、大豆、小麦	14	(金)	#たけのこごはん 小松菜の味噌汁 ●#チーズはんぺんフライ	米、たけのこ、油揚げ、大豆、小麦 小松菜、玉葱、厚揚げ、えのき茸、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス たらのすり身、鶏卵、チーズ、小麦、大豆
828	30.3	#れんこんのきんぴら	れんこん、人参、枝豆、しらたき、さつま揚げ、いりごま、ごま油、大豆、小麦、米	848	36.8	▲スナックアーモンド	アーモンド	785	33.1	●#ちくわの辛子マヨ和え	ちくわ、キャベツ、きゅうり、人参、鶏卵、大豆、小麦	731	29.9	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、玉葱、にんにく、りんご、大豆	754	25.7	#ふきの醤油炒め	ふき、人参、こんにゃく、豚肉、大豆、小麦、米
17	(日)	ごはん 豚汁 さんまのおかか煮 #もやしのごま酢和え すこやかふりかけ	米 豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、大豆、鰹 さんま、生姜、鰹、小麦、大豆、さばエキス もやし、きゅうり、人参、まぐろ、大豆、小麦、ごま油、昆布エキス 海苔、鰹節、椎茸エキス	18	(火)	★#トマトスパゲティ ●#月見スコッチエッグ パックソース ■ソフール	スパゲッティ、玉葱、人参、コーン、ベーコン、トマト、にんにく、鶏肉、大豆、小麦、チーズ、バター 鶏卵、牛肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆 トマト、人参、りんご 脱脂粉乳、乳、ゼラチン、寒天	19	(水)	ごはん 大根と長葱の味噌汁 #鮭の照り焼き	米 大根、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 鮭、大豆、小麦、米	20	(木)	●#デニッシュパン #白菜のクリームスープ #タンドリーチキン	米 鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、人参、牛乳、バター、脱脂粉乳、チーズ、小麦、ホタテエキス、大豆 鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、トマト	21	(金)	ごはん #いももち汁 #豚肉のパーベキューソース	米 じゃがいも、油揚げ、大根、ごぼう、人参、ねぎ、大豆、小麦、米、鰹節、昆布エキス 豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、大豆、小麦、米
856	37.7	すごやかふりかけ	海苔、鰹節、椎茸エキス	849	35	■ソフール	脱脂粉乳、乳、ゼラチン、寒天	762	41.4	#厚揚げの炒め物	厚揚げ、玉葱、鶏肉、人参、えのき茸、大豆、小麦、あさりエキス、かき汁	875	36.7	#枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、大豆、小麦、りんご、鶏肉、豚肉、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、フルーン、鰹節エキス	834	29.1	#アスパラとベーコン炒め	アスパラ、ベーコン、コーン、バター、鶏肉、小麦、大豆
24	(月)	ごはん とうふとわかめの味噌汁 #デミグラスハンバーグ #大根サラダ	米 わかめ、豆腐、えのき茸、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 豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、りんご、トマト、人参、牛肉、小麦 大根、人参、きゅうり、コーン、まぐろ、小麦、大豆、ごま、鰹節エキス、ホタテエキス、昆布エキス、鶏肉、豚肉、ゼラチン	25	(火)	#かしわうどん ●#チーズイン肉団子 ミニフィッシュ	うどん、玉葱、鶏肉、ちくわ、人参、ほうれん草、長葱、干し椎茸、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス、米 鶏肉、豚肉、玉葱、大豆、小麦、チーズ、りんご、トマトペースト、鶏卵 かたくちいわし	26	(水)	ごはん #白菜とえびボールのスープ #鶏肉のピリ辛焼き	米 えび、たらのすり身、玉葱、白菜、人参、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆 鶏肉、生姜、にんにく、米、ごま油、いりごま、大豆、小麦	27	(木)	●#ソフトフランスパン #コーンポタージュ ●ほうれん草オムレツ	米 コーン、玉葱、人参、ベーコン、牛乳、小麦、豚肉、鶏肉、チーズ、ほたてエキス 鶏卵、ほうれん草、大豆	28	(金)	ごはん 大根と油揚げの味噌汁 #ほっけの竜田揚げ	米 大根、えのき茸、油揚げ、わかめ、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、生姜、米、大豆、小麦
767	31.3	#大根サラダ	大根、人参、きゅうり、コーン、まぐろ、小麦、大豆、ごま、鰹節エキス、ホタテエキス、昆布エキス、鶏肉、豚肉、ゼラチン	781	39.5	ミニフィッシュ	かたくちいわし	794	35.2	#△野菜のオイスターソース炒め	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、玉葱、にんにく、大豆、小麦、ごま油、あさりエキス、かき汁	749	26.1	#ジャーマンポテト	じゃがいも、玉葱、ベーコン、鶏肉、大豆、小麦	816	34.8	#ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚肉、キャベツ、たけのこ、長葱、人参、生姜、にんにく、大豆、米、小麦、ごま油

今月の地元食材



上原ポーク 玉ねぎ 米粉 ななつぼし米 干し椎茸
 (砂川・奈井江・浦臼産) (奈井江産)

～砂川産の米粉を使用する日～

13日「米粉パン」、28日「ほっけの竜田揚げ」

～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。疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。



