

4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
<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ご連絡してください。 TEL.52-2229</p>															
<p>いわ こうはく ていしょうび ねんせい きゅうしよくかいしび お祝い紅白ゼリー提供日 ~1年生の給食開始日に つきます~</p> <p>ゼリーには「いちご、いちご果汁、豆乳（大豆）水あめ」が含まれています。</p> <p>アレルゲンマークはありません</p> <p>11日：北光小 12日：浦臼小 13日：空知太小 14日：砂川小、砂川中央小、上砂川中央小 15日：豊沼小、奈井江小</p>															
7	(木)	△#□しょうゆラーメン	ラーメン、ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、つと、ねぎ、にんにく、しょうが、だいず、こむぎ、とりにく、かつおエキス、かき汁、こんぶエキス、しいたけエキス、ごまあぶら、ごま	8	(金)	●#よこわりパン		9	(土)	△#□ぎょうざ	キャベツ、こむぎ、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、にら、だいず、ごまあぶら、かき汁、もちこめ	10	(日)	●#クリスマスケーキ	とりにく、こむぎ、だいず、にんにく
11	(月)	なめし だいこんとあぶらあげのみそしる ●#いかメンチカツ	こめ、ひろしまな、きょうな、だいこんは、かつおぶし だいこん、ねぎ、あぶらあげ、にんじん、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 いか、たら、けいらん、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、大豆	12	(火)	●#かきたまじる	けいらん、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、かつおエキス、こんぶエキス	13	(水)	●#さんまのかほやき	さんま、だいず、こむぎ、こんぶエキス、かつおぶしエキス	14	(木)	●#こめパン	
14	(土)	△#しろうはなまめのポタージュ	しろうはなまめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ、バター、こむぎ、だいず、とりにく、ほたてエキス	15	(金)	●#□チキンカレーライス	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、とりにく、ぎゅうにゅう、とうふ、にら、トマト、にんにく、だいず、りんご、しょうが、こむぎ、けいらん、ぶたにく、チーズ、パナナ、はちみつ、ココア、こんぶエキス、ごま、バター	16	(土)	●#ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいず、チーズ、こむぎ	17	(日)	●#フロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、ブルーベリー、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず
18	(月)	●#こまつなのあかマヨネーズ	もやし、こまつな、ゆきぢくわ、さばぶし、いわし、むろあ時松子、けいらん、だいず、こむぎ	19	(火)	#□ごもくはるさめ	はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こめ、だいず、こむぎ、ごまあぶら	20	(水)	#にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやいんげん、こめ、だいず、こむぎ	21	(木)	●#メロンパン	
25	(月)	●#ふたどん キャベツのみそしる	こめ、ぶたにく、たまねぎ、だいず、こむぎ 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	26	(火)	#さばのてりやき	さば、しょうが、こむぎ、だいず	27	(水)	●#□たまごわかめのスープ	わかめ、ねぎ、ベーコン、コーン、けいらん、とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、ゼラチン、こむぎ、ごま	28	(木)	●#コンソメスープ	たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにく、けいらん、こむぎ、だいず
28	(土)	#だいずコロケ(カレーふうみ)	じゃがいも、だいず、たまねぎ、こむぎ	29	(日)	#さといもじる	とりにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、あぶらあげ、だいこん、さといも、ほししいたけ、こめ、だいず、こむぎ、こんぶエキス、かつおエキス	30	(月)	●#とりからあげごみソース	とりにく、こめ、ねぎ、しょうが、にんにく、だいず、こむぎ	31	(火)	●#コーンバター	コーン、ベーコン、いんげん、バター、こむぎ、だいず、とりにく
5	(月)	●#ハヤシライス ●*フルーツヨーグルトあえ	こめ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、しょうが、トマト、にゅう、りんご、だいず、とりにく、こむぎ、こんぶエキス、ほっけパウダー、すけとうたらパウダー ヨーグルト、もも、りんご、みかん、パイナップル	6	(火)	#ぶたにくとつきごんのみぞい	ぶたにく、こんにゃく、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやいんげん、だいず、しょうが、こむぎ、こめ	7	(水)	#□ホイコーロー	キャベツ、ぶたにく、ピーマン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、だいず、こむぎ、ごまあぶら、こめ	8	(木)	●#クロワッサン	
12	(土)	●#さけるチーズ	にゅう	13	(日)	●#さばのてりやき	さば、しょうが、こむぎ、だいず	14	(月)	#たけのこごはん	こめ、たけのこ、あぶらあげ、こむぎ、だいず	15	(火)	●#ポテトスープ	じゃがいも、はくさい、たまねぎ、にんじん、えだまめ、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず、けいらん
19	(土)	●#さけるチーズ	にゅう	20	(日)	□あじつきにくだんご	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、トマト、りんご、だいず、ごま	21	(月)	#はるのすましじる	たら、ながいも、とうふ、にんじん、えのき、ほうれんそう、ほししいたけ、こめ、だいず、こむぎ、こんぶエキス、かつおぶしエキス	22	(火)	●#ほうれんそうオムレツ	けいらん、ほうれんそう、だいず
26	(土)	●#さけるチーズ	にゅう	27	(日)	△#とうふのオイスターソース	とうふ、ぶたにく、こめ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、あさりエキス、かき汁、だいず、こむぎ	28	(月)	#ふきのにも	ふき、こんにゃく、あぶらあげ、ぶたにく、だいず、こむぎ、かつおぶしエキス	29	(火)	●#ペンネのトマトソース	こむぎ、ぶたにく、たまねぎ、にんにく、トマト、チーズ、だいず、とりにく、バター

~こんげつのじもとしょくざい~



~砂川産の米粉を使用する日~

- 14日(木) 米粉パン
- 20日(水) 鶏から揚げ香味ソース
- 27日(水) 鮭の竜田揚げ

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651kcal (650)
 たんぱく質26.4g (21.1~32.5)
 脂質24.9g (14.5~21.5)
 塩分2.8g (2.0)
 カルシウム393mg (350)
 鉄分2.1mg (3.0)
 食物繊維4.4g (4.5)

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・・・□

15日「チキンカレーライス」の卵(●マーク)は、調味料の原材料に含まれています。

21日「コンソメスープ」と24日「ポテトスープ」の卵(●マーク)は、スープの原材料に含まれています。

