1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 日曜 献立 献立 日曜 献立 日曜 ごはん 大根、人参、つきこんにゃく、 がんもどき(豆腐・人参・ごぼ ・日にちの前に★のマークがついている日は、ス 今月の平均栄養量 ~卵(●マーク)について~ 含まれているアレルギー物質は、 プーンがつきます。 ●みそおでん う・ひじき)、ちくわ、うずら () 内の数字は基準栄養所要量 次のマークで示しています。 ・お箸は毎日持参をしてください。毎日洗って清潔 の卵、昆布、大豆、かつおエキ 18日「ポークカレーライス」の卵は、調味料 なものを使いましょう。 エネルギー800kcal (830) NN • • • ■ の原材料に含まれています。 都合により献立の一部を変更することがあります。 たんぱく質32.5g(26.9~41.5) えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△ ご了承ください。 #あじフライ アジ、大豆、小麦 脂質29.1g(18.5~27.7) 牛乳、乳製品・・・■ 19日「イタリアンスープ」の卵は、溶き卵が 塩分3.3(2.5) ナッツ・・・▲ 入っています。 チョコレート・・・〇 カルシウム412mg (450) ・献立表の中で作ってみたいメニューがあればお気 (金) パックソース トマト、人参、りんご パイン・・・※ 20日「中華スープ」の卵は、スープの原材料 軽に給食センターまで連絡してください。 鉄分3.3mg(4.5) 食物繊維6.3g(7.0) 小麦粉・・・# ごま・・・□ に含まれています。 Te 52-2229 白菜、ほうれん草、人参、さば # 白菜のおか 節、いわし節、むろあじ節、小 か和え 麦、大豆 ごはん ごはん ■●♯クロ 米、玉葱、じゃがいも、人参、 セロリー、豚肉、トマト、にん にく、生姜、牛乳、豆乳、、バ ワッサン 小松菜、玉葱、厚揚げ、えのき うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、ほ **●■**♯□ポー 小松菜のみそ たけ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキ ●#親子うど うれん草、ちくわ、人参、ね ベーコン、玉葱、もやし、ね クカレーライ ター、鶏肉、小麦、りんご、 ●#**中華スース** ぎ、人参、ほうれん草、春雨、 ぎ、干し椎茸、昆布エキス、鰹 17 ま、大豆、鶏卵、チーズ、脱脂 18 玉葱、コーン、ほうれん草、人 20 ス、昆布エキス ●■♯イタリ 節エキス、大豆、小麦 参、ベーコン、鶏卵、鶏肉、小 麦、チーズ、大豆 鶏肉、大豆、小麦、鶏卵、牛 粉乳、バナナペースト、昆布エ 肉、豚肉、ゼラチン アンスープ キス、ココア、はちみつ #みそカツ 豚肉、小麦、大豆 キャベツ、まぐろツナ、大豆、 ●#たらのマ たら、マヨネーズ(大豆・鶏 #焼きおにぎ |米、鰹エキス、昆布エキス、小 #**□鶏肉のピリ**|鶏肉、生姜、にんにく、ごま コーン、人参、玉葱、ピーマン、人が、 コーン、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、 鶏肉、豚肉、小麦 #キャベツの **ヨネース焼き** 卵・小麦)、マスタード 辛焼き 油、大豆、小麦、ごま 麦、大豆 (木) (金) (水) ドレッシング 和え 鶏肉、つきこんにゃく、さつま 揚げ、人参、ゆで大豆、ひじ #ひじきと大 キャベツ、豚肉、ピーマン、ね **▲スナックアーモン** |_{アーモンド} 豆の煮物 #ジャーマン ポテト じゃがいも、玉葱、ベーコン、小 麦、大豆、鶏肉 ♯□ホイコー ぎ、人参、生姜、にんにく、大豆、小麦、ごま油 $\mathsf{D}-$ 24.9 りんごゼリー りんご果汁 ごはんと具は別配食です ■●#横割りバ 北光小PTA献立 ごはん ンズ ごはん 玉葱、人参、エリンギ、コー #豚丼 すこやかふりかけ 米、豚肉、玉葱、小麦、大豆 海苔、鰹節、椎茸エキス、抹茶 ■#トマトスハ゜ ン、ベーコン、トマト、にんに く、鶏肉、大豆、小麦、チーズ、バター # 千キンカツ 鶏肉、大豆、小麦 じゃがいも、玉葱、人参、油揚 げ、わかめ、大豆、煮干し、 鰹・まぐろエキス、あさりエキ ケッティ 鶏肉、ねぎ、ごぼう、人参、油 24 26 27 25 じゃがいもの 揚げ、大根、さといも、干し椎 #さといも汁 茸、大豆、小麦、昆布エキス、 みそ汁 ス、昆布エキス △■#コーン ポタージュ
コーン、玉葱、人参、ベーコン、牛 乳、小麦、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、 チーズ、ほたてエキス かつおエキス 白菜、小松菜、えのきたけ、油 揚げ、人参、大豆、煮干し、 白菜のみそ汁 #**鮭の南蛮漬**|鮭、人参、玉葱、ピーマン、 鰹・まぐろエキス、あさりエキ ●オムレツ 鶏卵、大豆 ●**厚焼きたまご** 鶏卵、鰹エキス、昆布エキス ス、昆布エキス 米、大豆、小麦 ■#プロッコ ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、 玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生 姜、りんご、ブルーン、鰹節エキス、鶏 肉、豚肉、小麦、大豆 (**/k**) もやし、小松菜、人参、ちく わ、マヨネーズ(鶏卵)、大 #豚肉とつきこ 豚肉、つきこんにゃく、玉葱、 #かぼちゃコ かぼちゃ、じゃがいも、玉葱、 ●♯小松菜の ■型抜きチー しめじ、人参、さやいんげん、 豆、小麦、さば節、いわし節、 んのみと炒め ロッケ 小麦、大豆 オカカマヨネース゛ 大豆、生姜、小麦 プリン むろあじ節 ごはん 中華麺、たけのこ、もやし、白 ~今月の地元食材~ 菜、玉葱、人参、豚肉、えび、いか、あさり、うずらの卵、干 **●**△#□あん し椎茸、生姜、にんにく、大 かけ焼きそば キャベツ、人参、豆腐、油揚 31 豆、小麦、鶏肉、牛肉、ゼラチ キャベツのみげ、大豆、煮干し、鰹・まぐろ ン、ごま油 26日(木)の献立は、北光小学校の保護者の方が考えてくださいました。テー ど汁 エキス、あさりエキス、昆布エキス マは、「全米が泣いた!愛のチキンカツバーガーセット」です。北光小学校6年生 からとったアンケートの中からメニューを選びました。献立作成にあたり「6年間 お世話になった北光小学校の皆さんへの恩返しになればうれしい」「給食でコーン キャベツ、玉葱、たけのこ、豚肉、大豆、小麦、春雨、しいた ポタージュが出たら、6年生のことを思い出しほしい」との思いが込められていま △♯□ショー #さばの照り さば、生姜、小麦、大豆 す。 焼き ロンポー け、かき汁、生姜、ごま 上原ポーク 玉ねぎ ななつぼし米 干し椎茸 米粉 ●■♯瀬戸内産 豚肉、じゃがいも、玉葱、しら The Control of the Co (砂川・奈井江・浦臼産) (奈井江産) #肉じゃが たき、人参、さやいんげん、大 レモンカスター 小麦、鶏卵、乳、レモン果汁 ドタルト