

# 3月のこんだて表

★8日がいぎゅうにゅうは、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>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。</p> <p>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・・・□</p>				<p>～卵（●マーク）について～</p> <p>3日「中華コーンスープ」、16日「イタリアンスープ」、20日「チンゲン菜の中華スープ」の卵は、溶き卵が入っています。</p> <p>7日「カレーラーメン」、15日「チキンカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</p> <p>9日「ポトフ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p>													
6	★	ごはん		7	★	#●■カレーラーメン	ラーメン、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、つと、ほししいたけ、りんご、だいず、こむぎ、こんぶエキス、かつおぶしエキス、けいらん、ぶたにく、にゅう	8	★	わかめごはん	わかめ	9	★	●#ポトフ	ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こむぎ、だいず、とりにく、けいらん	10	★	ごはん	
	(月)	#さばのしょうがに	さば、こむぎ、だいず、しょうが		(火)	●#しゅうまい	たまねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、セラチン、けいらん、だいず		(水)	#□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、だいず、こむぎ、ごまあぶら		(木)	#だいこんサラダ	だいこん、きゅうり、にんじん、まぐろツナ、だいず、たまねぎ、ヒマシ、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず		(金)	●■#チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、けいらん、だいず、こむぎ
617		#だいこんのそばろに	だいこん、とりにく、にんじん、いんげん、だいず、こむぎ	671		■かためきチーズ	チーズ	687		●■#いちごクレープ	にゅう、だいず、けいらん、こむぎ、セラチン、いちご	635		●■#こめこパン		670		△#□やきにくに	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいず、あさりエキス、かきしる、こむぎ、ごまあぶら
28.2		ごはん	ごはんとは別配食です	30.4		#きつねうどん	うどん、とりにく、ちくわ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ほししいたけ、こんぶエキス、かつおぶしエキス、だいず、こむぎ	26.1		■ジョア	だっしふんにゅう	26.4		すだちゼリー	すだちかじゅう	26.7		ごはん	
13	★	●#おやこどん	こめ、たまねぎ、けいらん、とりにく、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、だいず、こむぎ	14	★	#きつねもち	もちこめ、あぶらあげ、だいず、こむぎ、かつおエキス、うめ	15	★	●■#□チキンカレーライス	こめ、とりにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、トマト、きゅうり、とうにゅう、しょうが、にんにく、バター、ぶたにく、こむぎ、りんご、ごま、だいず、けいらん、チーズ、だっしふんにゅう、バナナペースト、こんぶエキス、ココア、はちみつ	16	★	●■#イタリアンスープ	たまねぎ、コーン、ほうれんそう、にんじん、ベーコン、けいらん、とりにく、こむぎ、チーズ、だいず	17	★	さつまじる	さつまいも、とりにく、にんじん、こほう、ねぎ、こんぶ、とうふ、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
	(月)	はくさいのみぞしる	はくさい、こまつな、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		(火)	かほちゃマフィン	とうにゅう、かほちゃ、こめ		(水)	#□こまつなとツナのサラダ	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、まぐろツナ、だいず、ごまあぶら、こむぎ		(木)	パックスソース	トマト、にんじん、りんご		(金)	■#□ぶたにくのネギみそチーズやき	ぶたにく、ねぎ、だいず、こむぎ、ごま、チーズ
630		ごはん		611		ごはん		748		●■#やきフリントルト	けいらん、にゅう、だいず、こむぎ	653		■#ペンネのトマトソースに	ペンネ、ぶたにく、たまねぎ、にんにく、トマト、チーズ、こむぎ、だいず、とりにく、バター	626		#□やさいのごまあえ	もやし、こまつな、ちくわ、にんじん、だいず、こむぎ、ごま
24.7		パックスソース	トマト、にんじん、りんご	24.9		ごはん		23.2		ごはん		25.4		●■#ソフトフランスパン		29.6			
20	★	●チンゲンサイのちゅうかたまごスープ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、けいらん、とりにく、きゅうり、だいず、ぶたにく、セラチン	21	★	●チンゲンサイのちゅうかたまごスープ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、けいらん、とりにく、きゅうり、だいず、ぶたにく、セラチン	22	★	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、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	23	★	■#フラウンシチュー	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、きゅうりにゅう、こむぎ、だいず、りんご、トマト、こんぶエキス、きよしょうパウダー、とりにく、きゅうりにゅう、なまクリーム、セラチン			■#マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、きゅうり、コーン、まぐろツナ、だいず、こむぎ、マヨネーズ（けいらん）
	(月)	△#□あげぎょうざ	キャベツ、ぶたにく、ひじき、とりにく、ネギ、ごまあぶら、しょうが、しいたけ、ほたてエキス、かきエキス、こむぎ、だいず		(火)	●#さけのたつたあげ	さけ、しょうが、こむぎ、だいず、こめ		(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、いんげん、だいず、こむぎ		(木)						
645		△#とうふのオイスターソースに	とうふ、ぶたにく、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、かきしる、だいず、こむぎ					616				659							
24.7								29.1				30.4							



・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

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26.3g (21.1~32.5)  
脂質24.4g (14.5~21.5)  
塩分2.6 (2.0)  
カルシウム356mg (350)  
鉄分2.6mg (3.0)  
食物繊維4.7g (4.5)