

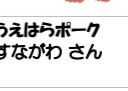
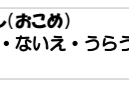


# 1月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、29日いかい、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	
	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（●マーク）について～			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644kcal（650） たんぱく質26.1g（21.1～32.5） 脂質23.2g（14.5～21.5） 塩分2.9（2.0） カルシウム347mg（350） 鉄分2.5mg（3.0） 食物繊維4.5g（4.5）	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ul>		 	<p>こんげつのじもとさんしょくざい</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・・・□ 長芋、山芋・・・\$		17日「中華スープ」、23日「キャベツとベーコンのスープ」、31日「わかめスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。							うえはらボーク すながわさん	ななつほし(おこめ) すながわ・ないえ・うらうすさん	
			29日「カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。							ほししいたけ ないえさん	こめこ すながわさん	たまねぎ すながわさん

## 砂川市立北光小学校PTA献立

1月29日（水）の給食は、砂川市立北光小学校の夢の給食アンケート結果をもとにした「寒くてもカリッと揚げたかつカレーでHOT！HOT！な給食」です。カレーライスに「とんかつ」をのせて、かつカレーを作りましょう。

給食が始まる日です。

16日 砂川中学校、奈井江中学校  
17日 浦臼小・中学校  
20日 砂川市内小学校  
奈井江小学校  
上砂川中央小・中学校

★	ごはん	こめ
17	●#ちゅうかスープ	ベーコン、たまねぎ、もやし、ながねぎ、にんじん、こまつな、はるさめ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン
(金)	#□やムニョムチキン(ごめこ)	とりにく、しょうが、にんにく、こめ、トマト、こむぎ、だいず、ごま、ごまあぶら、こめこうじ
エネルギー 70.9 たんぱく質 28.6	△#とうふのオイスターソース	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、こむぎ、だいず、かきじる、あさりエキス

20	ごはん どうふとあげのみぞしる	こめ とうふ、たまねぎ、ながねぎ、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	21	●#おやこうどん	うどん、たまねぎ、とりにく、けいらん、ちくわ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、こんぶ、かつお、こむぎ、だいず、まぐろがし	22	ごはん こまつなとえのきのみぞしる	こめ こまつな、えのきたけ、たまねぎ、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	23	★ ●#キャベツとベーコンのスープ	にゅう、こむぎ	24	#いもだんごじる	いももち(じゃがいも)、とりにく、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおがし
(月)	#いわしオレンジ	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ	(火)	#いなりずし	こめ、こんぶ、だいず、あぶらあげ、こむぎ	(水)	#□とりにくのピリからやき	とりにく、しょうが、にんにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま	(木)	#ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、こうそう、こむぎ、だいず、チーズ	(金)	□わふきんぴらつづみ	とりにく、たまねぎ、ごぼう、とうふ、にんじん、だいず、ごまあぶら、ゼラチン、ごま、しょうが
エネルギー 60.1 たんぱく質 27.2	#じゃがいものいかに	じゃがいも、ぶたにく、さつまいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	エネルギー 65.5 たんぱく質 32.0	■さきさきチーズ	にゅう	エネルギー 61.4 たんぱく質 28.1	#きりぼしだいこんのいために	きりぼしだいこん、ぶたにく、さつまいも、あぶらあげ、にんじん、こうやとうふ、ひじき、ほししいたけ、こむぎ、だいず	エネルギー 59.1 たんぱく質 22.6	#□やきそば	こむぎ、だいず、キャベツ、とりにく、ぶたにく、ももかじゅう、りんご、かじゅう、ごまペースト、にんじん	エネルギー 63.4 たんぱく質 26.4	#ぶたにくとつきごんのみに	ぶたにく、たまねぎ、こんにゃく、しめじ、にんじん、さやいんげん、だいず、しょうが、こむぎ
★	ごはん(とろろどん)	こめ	北光小PTA献立	★	●#□カレーライス(かつカレー)	★	●#かぼちゃパン	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、とりにく、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、とうにゅう、バター、トマト、だいず、こむぎ、にゅう、けいらん、りんご、だっしふんにゅう、トマトパウダー、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、こんぶエキス、ぶたにくエキス、ごまペースト	★	ミネストローネ	にゅう、こむぎ、かぼちゃ	★	ごはん	こめ
27	キャベツのみぞしる	キャベツ、にんじん、とうふ、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	28	■#□しおラーメン	ラーメン、ぶたにく、こむぎ、だいず、しょうが、にんにく、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、つと、ながねぎ、にゅう、ごま、ごまあぶら、りんご、とりにくエキス	29	●#とんかつ	ぶたにく、けいらん、だいず、こむぎ	30	■さけのムニエル(ごめこ)	さけ、バター、こめ	31	●#わかめスープ	ベーコン、もやし、たまねぎ、たけのこ、にんじん、わかめ、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン、けいらん
(月)	#やさしいロケット	じゃがいも、こむぎ、だいず、にんじん、たまねぎ、コーン、いんげん	(火)	#□ぎょうざ	キャベツ、にら、ぶたにく、とりにく、ごまあぶら、だいず、こむぎ、しょうが	(水)	#えだまめサラダ	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、ブルーベリー、かつおがし、とりにくエキス、ぶたにくエキス	(木)	●#マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、ツナ、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ、だいず	(金)	●#チーズインにくだんご	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、こむぎ、だいず、チーズ、にゅう、マーガリン、トマト、けいらん、りんご
エネルギー 68.3 たんぱく質 26.6	#とろろぼろ	とろろひきにく、だいず、にんじん、ごぼう、しょうが、こむぎ、だいず	エネルギー 63.6 たんぱく質 25.1	●#混ぜとうろろモンカスタードデザート	こむぎ、マーガリン、けいらん、れんにゅう、にゅう、レモンがじゅう	エネルギー 70.8 たんぱく質 19.0	※パインジュース	パインアップル	エネルギー 67.0 たんぱく質 29.6	▲スタックアーモンド	アーモンド	エネルギー 59.0 たんぱく質 23.7	#□ホイコーロー	キャベツ、ぶたにく、ピーマン、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあぶら