1月のこんだてひょう

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）　＊砂川市学校給食センター

・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。

・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。

・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。
℡５２－２２２９

今月の平均栄養量
（ ）内の数字は基準栄養所要量

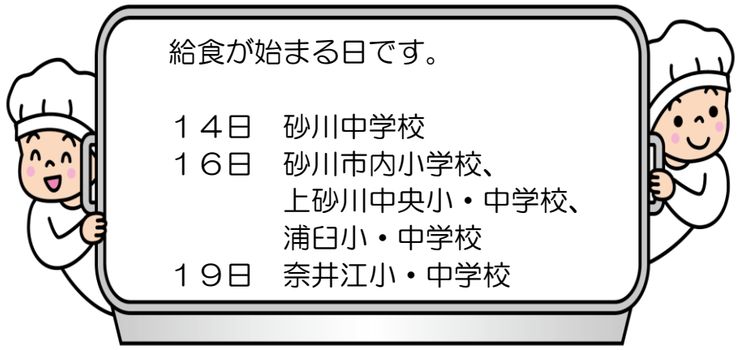
エネルギー763kcal（830）
たんぱく質32.5g（26.9～41.5）
脂質27.2g（18.5～27.7）
塩分3.5（2.5）
カルシウム407mg（450）
鉄分3.5mg（4.5）
食物繊維6.1g（7.0）

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・・・□
長芋、山芋・・・§　　いか、たこ・・・◆

～卵（●マーク）について～

１５日「豆乳チゲ」、１６日「キャベツとベーコンのスープ」、２９日「冬野菜のポトフ」の卵は、スープの原材料に含まれています。



日	曜	献立	材料
14	（水）	ごはん	米
		白菜のみそ汁	白菜、長葱、油揚げ、しめじ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		●＃　だし巻きたまご	鶏卵、小麦、大豆、鰹、昆布
		＃　豚肉とポテトの甘辛炒め（エネルギー775／たんぱく質29．3）	豚肉、生姜、小麦、大豆、じゃがいも、ほうれん草
15	（木）	ごはん	米
		●＃□　豆乳チゲ	豆腐、豚肉、白菜、大根、人参、にら、しめじ、豆乳、大豆、小麦、鶏肉エキス、鶏卵、米麹、玉葱、ごま、大根、人参、昆布、にら、りんご、にんにく、鰹節、昆布、ゼラチン、かたくちいわし、牛肉エキス
		●■＃鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳、小麦
		#□　ナムル（エネルギー770／たんぱく質31．8）	もやし、小松菜、人参、ごま油、小麦、大豆、ごま
16	★（金）	■＃　かぼちゃパン	乳、小麦、かぼちゃ
		●＃キャベツとベーコンのスープ	キャベツ、玉葱、ベーコン、人参、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ
		■＃　白花豆コロッケ	白花豆、じゃがいも、バター、小麦、大豆
		■＃　ペンネのトマトソース煮（エネルギー701／たんぱく質28．8）	ペンネ、豚挽肉、玉葱、チーズ、にんにく、トマト、鶏肉、小麦、大豆、バター
		▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし
19	（月）	ごはん	米
		大根と長葱のみそ汁	大根、長葱、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		＃　いわしオレンジ煮	いわし、小麦、大豆、オレンジ
		＃　肉じゃが（エネルギー694／たんぱく質29．2）	豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆
20	（火）	●＃　親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、竹輪（たらすりみ）、人参、長葱、ほうれん草、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節
		■#□　肉まん（エネルギー795／たんぱく質37．1）	キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、小麦、大豆、にんにく、ごま油、生姜、乳
		■型抜きチーズ	乳
21	★（水）	ごはん	米
		△■#□　スープカレー	鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、大豆、生姜、バター、小麦、トマト、りんご、ヨーグルト、豚脂、コーンペースト、かぼちゃパウダー、ごま油、赤ピーマン、かき汁、鰹エキス、まぐろエキス、いわしエキス、昆布エキス、にんにく
		●■＃　チーズハンバーグ	鶏肉、玉葱、小麦、大豆、豚肉、鶏卵、乳、チーズ
		#□　もやしのごま酢和え（エネルギー875／たんぱく質35．8）	もやし、きゅうり、人参、ツナ、小麦、大豆、ごま油、昆布、鰹
22	★（木）	■＃　バンズパン（エビカツバーガー）	乳、小麦
		△■＃　白花豆のポタージュ	白花豆、玉葱、しめじ、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス、昆布エキス、乳、鶏肉エキス、ほたてエキス、パセリ
		●△■＃　エビカツ	玉葱、すけそうだら、えび、大豆、小麦、鶏卵、こんにゃく、乳
		パックソース	トマト、人参、りんご、大豆、玉葱
		＃　枝豆サラダ（エネルギー757／たんぱく質28．3）	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、プルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス
23	★（金）	すめし（こぎつねごはん）	米
		なめこのみそ汁	豆腐、大根、なめこ、長葱、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		■＃　鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、キャベツ、しめじ、玉葱、人参、バター、大豆、小麦
		＃　こぎつねごはんの具（エネルギー780／たんぱく質37．0）	鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆、
26	（月）	ごはん	米
		●中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、小松菜、玉葱、竹の子、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン
		#□　肉団子ごまみそだれ	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま油、ごま、りんご、生姜
		△#□　チンジャオロース（エネルギー745／たんぱく質34．4）	豚肉、竹の子、ピーマン、人参、生姜、にんにく、かき汁、小麦、大豆、ごま油、あさりエキス
27	（火）	△#□　醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、玉葱、白菜、人参、もやし、竹の子、つと(たらすりみ）、長葱、にんにく、生姜、鰹エキス、かき汁、昆布エキス、鶏肉エキス、椎茸エキス、キャベツエキス、ごま、ごま油
		#□　ぎょうざ（エネルギー706／たんぱく質30．6）	キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、ごま油、大豆、小麦、生姜
		桃ゼリー	桃
28	★（水）	ごはん(豚肉どんぶり)	米
		キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、豆腐、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
		＃　かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、小麦、大豆、じゃがいも、玉葱
		＃　豚肉どんぶりの具（エネルギー880／たんぱく質35．8）	豚肉、小麦、大豆、玉葱
29	★（木）	■＃　米粉クロワッサン	乳、小麦、米
		●＃　冬野菜のポトフ	玉葱、じゃがいも、大根、かぶ、ブロッコリー、人参、ウインナー、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆
		＃　やわらかトマトチキン	鶏肉、りんご、大豆、小麦、玉葱、にんにく
		△#□　うまだれごまサラダ（エネルギー676／たんぱく質25．5）	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、人参、ごま、大豆、豚肉エキス、鶏肉エキス、小麦、大豆、かき汁、鰹・昆布エキス、ガーリックパウダー
30	（金）	ごはん	米
		●＃　ひじきつみれ汁	つみれ(すけそうたら、太刀魚、ひじき、玉葱、人参、鶏卵、大豆、小麦)大根、人参、ごぼう、長葱、干し椎茸、油揚げ、小麦、大豆、鰹、昆布
		骨までやわらかさばの味噌煮	さば、大豆
		＃　すき焼き煮（エネルギー763／たんぱく質38．6）	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、干し椎茸、小麦、大豆