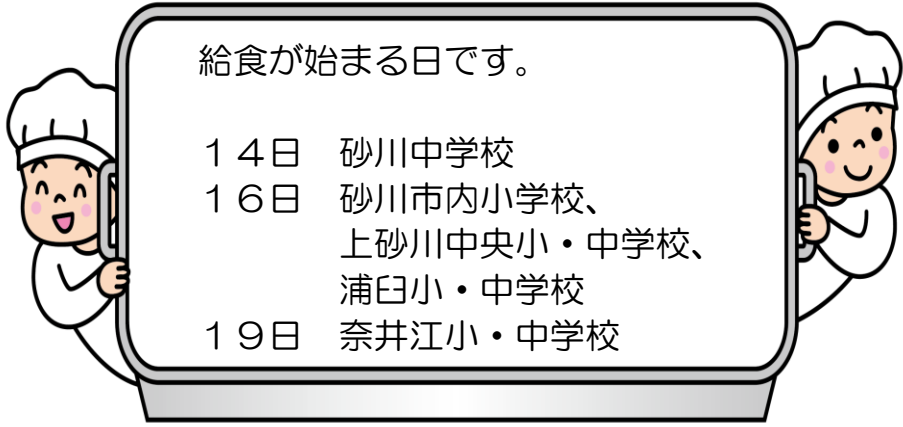


1月のこんだてひょう

★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

●		献立		材料		日		曜		献立		材料		日		曜		献立		材料		日		曜		献立		材料																			
・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。												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622kcal (650) たんぱく質27. 2g (21.1~32.5) 脂質23. 1g (14.5~21.5) 塩分2. 7 (2.0) カルシウム371mg (350) 鉄分2. 6mg (3.0) 食物繊維4. 6g (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（●マーク）について～											
・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。																								卵・・・●												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。											
・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。																								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・・・◆											



14	ごはん	こめ	15	ごはん	こめ	16	■# かぼちゃパン	にゅう、こむぎ、かぼちゃ
	はくさいのみどしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、しめじ、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス		●#□ どうにゅうチゲ	とうふ、ぶたにく、はくさい、だいこん、にんじん、にら、しめじ、とうにゅう、だいず、こむぎ、とりにくエキス、けいらん、こめこうじ、たまねぎ、ごま、だいこん、にんじん、こんが、にら、りんご、にんにく、かつおぶし、こんが、ゼラチン、かたくちいわし		●#キャベツとベーコンのスープ	キャベツ、たまねぎ、ベーコン、にんじん、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず、パセリ
(水)	●# だしまきたまご	けいらん、こむぎ、だいず、かつお、こんが	(木)	●■#とりにくのみそマヨやき	とりにく、だいず、マヨネーズ(けいらん)、ぎゅうにゅう、こむぎ	(金)	■# しろはなまめのコロッケ	しろはなまめ、じゃがいも、バター、こむぎ、だいず
	エネルギー 633 たんぱく質 24. 4	■ # ぶたにくとポテトのおまからいため		#□ ナムル	もやし、こまつな、にんじん、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま		■# ペンネのトマトソースに	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、チーズ、にんにく、トマト、とりにく、こむぎ、だいず、バター
★	ごはん	こめ	★	■# パンスパン(エビカワバーガー)	にゅう、こむぎ	★	▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし
	21	△■#□ スープカレー		△■# しろはなまめのポタージュ	しろはなまめ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、だっしふんにゅう、ぜんぶんにゅう、チーズ、こむぎ、だいず、ほたてエキス、こんがエキス、にゅう、とりにくエキス、ほたてエキス、パセリ		すめし(こぎつねごはん)	こめ
(月)	# いわしオレンジ	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ	(木)	●▲■# エビカツ	たまねぎ、すけそうだら、えび、だいず、こむぎ、けいらん、こんにゃく、にゅう	(金)	■# さけのちゃんちゃんやき	さけ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、バター、だいず、こむぎ
	エネルギー 568 たんぱく質 24. 3	# にくじゃが		バックソース	トマト、にんじん、りんご、だいず、たまねぎ		# こぎつねごはんのぐ	とりひきにく、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず、
26	ごはん	こめ	★	ごはん(ぶたにくどんぶり)	こめ	★	ごはん	こめ
	●ちゅうかたまごスープ	ベーコン、けいらん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、にんじん、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		28	キャベツのみどしる	29	●# ひじきつみれじる	つみれ(すけそうたら、たちうお、ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、だいず、こむぎ)だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、ほししいたけ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、かつお、こんが
(月)	#□ にくだんごごまみどだれ	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま、りんご、しょうが	(水)	# かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、こむぎ、だいず、じゃがいも、たまねぎ		ほねまでやわらかさばのみどに	さば、だいず
	エネルギー 576 たんぱく質 26. 8	△#□ チンジャオロース		# ぶたにくどんぶりのぐ	ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ	29	# すきやきに	ぶたにく、たまねぎ、やきとうふ、はくさい、しらたき、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず