

3月のこんだてひょう

★牛乳は、2.18日以外、毎日つきます！（中学校用） *砂川市学校給食センター

<ul style="list-style-type: none"> 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。 TEL 52-2229 	<p>今月の平均栄養量 ()内の数字は基準栄養所要量</p> <p>エネルギー780kcal (830) たんぱく質31.2g (26.9~41.5) 脂質27.2g (18.5~27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム394mg (450) 鉄分4.0mg (4.5) 食物繊維6.0g (7.0)</p>	<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・・・□ 長芋、山芋・・・\$ いか、たこ・・・◆</p>	<p>～卵（●マーク）について～</p> <p>2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。</p> <p>5日「オニオンスープ」、6日「中華スープ」、12日「アルファベットマカロニスープ」、の卵はスープの原材料に含まれています。</p>
--	--	---	---

<p>中央小学校PTA献立</p>	<p>★ 2</p> <p>●#カレーライス(かつカレー)</p> <p>●#とんかつ</p> <p>●#コールスロークラフ</p> <p>●#鯖煮(アジのソテー)</p> <p>●#りんごジュース</p>	<p>米、玉葱、じゃがいも、人参、豚肉、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、トマト、大豆、小麦、乳、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、昆布エキス、鶏肉エキス、ごまペースト</p> <p>小麦、鶏卵、乳、大豆、豚肉</p> <p>キャバツ、きゅうり、コーン、大豆、鶏卵、レモン果汁、オニオンエキス</p> <p>小麦、マーガリン、鶏卵、乳、脱脂粉乳、大豆</p> <p>りんご</p>	<p>3</p> <p>●#親子うどん</p> <p>●#肉まん</p> <p>●#型抜きチーズ</p>	<p>うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、竹輪(たらすり身)人参、長葱、ほうれん草、干し椎茸、昆布、鰹、まぐろ節、小麦、大豆</p> <p>キャバツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、小麦、大豆、にんにく、ごま油、生姜、乳、米</p> <p>乳</p>	<p>4</p> <p>●#ごはん</p> <p>●#ひじきつみれ汁</p> <p>●#骨までやわらかさばのみぞ煮</p> <p>●#れんこんきんぴら</p> <p>●#おめし(ごぼうごはん)</p> <p>●#おまし汁</p> <p>●#鮭のみぞまよ煮</p> <p>●#ごぼうごはんの具</p>	<p>米</p> <p>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、干し椎茸、油揚げ、長葱、小麦、大豆、鰹、昆布</p> <p>さば、大豆</p> <p>れんこん、白滝、人参、枝豆、ひじき、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)、ごま油、小麦、大豆、ごま</p> <p>米</p> <p>はんぺん(すけそうたら、いとより、鶏卵、大豆、小麦)、豆腐、人参、えのきたけ、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節</p> <p>鮭、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳、小麦</p> <p>鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆</p>	<p>5</p> <p>●#オニオンスープ</p> <p>●#チーズオムレツ</p> <p>●#ペンネのトマトソース煮</p> <p>●#メロンパン</p> <p>●#アルファベットマカロニスープ</p> <p>●#やわらかマヨネーズ</p>	<p>乳、小麦、米</p> <p>玉葱、人参、ウインナー、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ</p> <p>鶏卵、チーズ、小麦、大豆</p> <p>パンネ、豚挽き肉、玉葱、にんにく、トマト、鶏肉エキス、小麦、大豆、バター、チーズ</p> <p>乳、小麦</p> <p>マカロニ、玉葱、キャバツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆</p> <p>鶏肉、玉葱、りんご、大豆、小麦、にんにく</p> <p>もやし、小松菜、人参、コーン、ツナ、小麦、大豆、ごま油、ごま、鰹節、ほたてエキス、昆布、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン、オニオンエキス</p>	<p>6</p> <p>●#中華スープ</p> <p>●#鶏肉の塩から揚げ(米粉)</p> <p>●#野菜のキムチ炒め</p> <p>●#春巻</p> <p>●#豆腐の五目煮</p>	<p>～卵（●マーク）について～</p> <p>2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。</p> <p>5日「オニオンスープ」、6日「中華スープ」、12日「アルファベットマカロニスープ」、の卵はスープの原材料に含まれています。</p> <p>豚肉、生姜、にんにく、米</p> <p>豚肉、白菜、玉葱、人参、にら、りんご、にんにく、大豆、トマト、パプリカパウダー、昆布、生姜、小麦</p> <p>米</p> <p>ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、ごま油</p> <p>キャバツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚肉、小麦、大豆、春雨</p> <p>豆腐、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、干し椎茸、長葱、小麦、大豆</p>
<p>★ 9</p> <p>●#砂川ポークチャップスベシヤル</p> <p>●#大根と高野豆腐のほろろ煮</p>	<p>豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁</p> <p>大根、鶏挽肉、人参、さやいんげん、高野豆腐、小麦、大豆</p>	<p>豚肉、人参、玉葱、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</p> <p>鶏肉、人参、玉葱、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</p>	<p>10</p> <p>△#醤油ラーメン</p> <p>●#ぎょうざ</p> <p>●#すだちゼリー</p>	<p>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、ごま、ごま油、鶏肉エキス、鰹、かき汁、昆布、椎茸エキス、キャバツエキス</p> <p>キャバツ、にら、豚肉、鶏肉、ごま油、大豆、小麦、生姜</p> <p>水あめ、すだち果汁</p>	<p>11</p> <p>●#おめし(ごぼうごはん)</p> <p>●#おまし汁</p> <p>●#鮭のみぞまよ煮</p> <p>●#ごぼうごはんの具</p>	<p>米</p> <p>はんぺん(すけそうたら、いとより、鶏卵、大豆、小麦)、豆腐、人参、えのきたけ、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節</p> <p>鮭、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳、小麦</p> <p>鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆</p>	<p>12</p> <p>●#アルファベットマカロニスープ</p> <p>●#やわらかマヨネーズ</p>	<p>マカロニ、玉葱、キャバツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆</p> <p>鶏肉、玉葱、りんご、大豆、小麦、にんにく</p> <p>もやし、小松菜、人参、コーン、ツナ、小麦、大豆、ごま油、ごま、鰹節、ほたてエキス、昆布、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン、オニオンエキス</p>	<p>13</p> <p>●#中華コンソメスープ</p> <p>●#春巻</p> <p>●#豆腐の五目煮</p>	<p>米</p> <p>ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、ごま油</p> <p>キャバツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚肉、小麦、大豆、春雨</p> <p>豆腐、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、干し椎茸、長葱、小麦、大豆</p>
<p>★ 16</p> <p>●#いわしオレンジ煮</p> <p>●#じゃが芋の炒り煮</p>	<p>いわし、小麦、大豆、オレンジ</p> <p>じゃがいも、豚肉、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)、玉葱、人参、さやいんげん、小麦、大豆</p>	<p>大根、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス</p> <p>いわし、小麦、大豆、オレンジ</p>	<p>17</p> <p>●#チンゲン菜とえのきたけの中華卵スープ</p> <p>●#味噌肉団子</p> <p>●#野菜チャップス</p>	<p>ベーコン、鶏卵、玉葱、チンゲン菜、えのきたけ、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン</p> <p>鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、りんご、トマト、大豆、ごま油</p> <p>春雨、豚肉、もやし、玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油</p>	<p>18</p> <p>●#ハヤシライス</p> <p>●#ハムチーズカツサンド</p> <p>●#春雨のサラダ</p> <p>●#クレープヨーグルト風</p> <p>●#パインジュース</p>	<p>米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、にんにく、生姜、脱脂粉乳、りんご、鶏肉エキス、乳、大豆、小麦、トマト、昆布エキス、ホックエキス、すけそうたらエキス</p> <p>豚肉、鶏肉、玉葱、紅藻、小麦、大豆、チーズ</p> <p>春雨、もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま油、小麦、大豆、米</p> <p>大豆、米、レモン果汁(乳成分なし)</p> <p>パイン</p>	<p>19</p> <p>●#バターパン</p> <p>●#ミネストローネ</p> <p>●#ささみのレモンソースかけ(米粉)</p> <p>●#マカロニサラダ</p>	<p>乳、小麦</p> <p>じゃがいも、玉葱、キャバツ、人参、ベーコン、大豆、にんにく、トマト、パプリカパウダー、豚脂</p> <p>ささみ、米、レモン果汁、小麦、大豆</p> <p>マカロニ、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆</p>	<p>20</p> <p>●#春巻</p> <p>●#豆腐の五目煮</p>	<p>米</p> <p>ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、ごま油</p> <p>キャバツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚肉、小麦、大豆、春雨</p> <p>豆腐、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、干し椎茸、長葱、小麦、大豆</p>

★ 23

△#クリーンフルーツパフェ

●#フルーツミルクゼリー(マンゴー味)

▲#アーモンドフィッシュ

～今月の地元食材～

上原ポーク
砂川産

玉葱
砂川産

干し椎茸
奈井江産

お米
砂川・奈井江・浦臼産

米粉
砂川産

そつぎょう

ご卒業

おめでとう

ございます!