

3月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、2.18日以外、まいにちつきます！（小学校用） ＊砂川市学校給食センター

日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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> <p>中央小学校PTA献立</p>											
<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647kcal (650) たんぱく質25.7g (21.1~32.5) 脂質22.6g (14.5~21.5) 塩分2.8 (2.0) カルシウム323mg (350) 鉄分2.3mg (3.0) 食物繊維4.4g (4.5)</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>		

★ 2	●#0 カレーライス(かつカレー)	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ぶたにく、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、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、こんがエキス、とりにくエキス、ごまペースト	3	●# おやこうどん	うどん、たまねぎ、とりにく、けいらん、ちくわ(たらすりみ)にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、こんが、かつお、まぐろがし、こむぎ、だいず	4	●# ひじきつみれ	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)、だいにん、にんじん、こぼろ、ほししいたけ、あぶらあげ、ながねぎ、こむぎ、だいず、かつお、こんが	5	●# オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、ウインナー、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず、パセリ	6	●# ちゃんかスープ	ベーコン、たまねぎ、もやし、ながねぎ、にんじん、ごまつな、はるさめ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン
(月)	●#0 スロースラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、だいず、けいらん、レモンかじゅう、オニオンエキス	(火)	●#0 にくまん	キャベツ、たまねぎ、あおねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず、ごまあぶら、しょうが、にゅう、こめ	(水)	●#0 ぼろまてやわらかさほのみぞに	さば、だいず	(木)	●#0 チーズオムレツ	けいらん、チーズ、こむぎ、だいず	(金)	●#0 とりにくのしからあげ(こめ)	とりにく、しょうが、にんにく、こめ
エネルギー 74.7	●#0 やまびり	こむぎ、マーガリン、けいらん、にゅう、だっしふんにゅう、だいず	エネルギー 62.0	●#0 かにたまご	にゅう	エネルギー 60.6	●#0 れんこんきんぴら	れんこん、しらたき、にんじん、えだまめ、ひじき、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま	エネルギー 62.8	●#0 ペンネのトマトソース	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんにく、トマト、とりにくエキス、こむぎ、だいず、バター、チーズ	エネルギー 67.7	●#0 やさいのキムチ	ぶたにく、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、りんご、にんにく、だいず、トマト、パプリカパウダー、こんが、しょうが、こむぎ
たんぱく質 19.4	●#0 りんごジュース	りんご	たんぱく質 29.8	●#0 かにたまご	にゅう	たんぱく質 29.2	●#0 れんこんきんぴら	れんこん、しらたき、にんじん、えだまめ、ひじき、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま	たんぱく質 22.1	●#0 ペンネのトマトソース	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんにく、トマト、とりにくエキス、こむぎ、だいず、バター、チーズ	たんぱく質 26.7	●#0 やさいのキムチ	ぶたにく、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、りんご、にんにく、だいず、トマト、パプリカパウダー、こんが、しょうが、こむぎ
★ 9	●#0 キャベツのみそ汁	キャベツ、にんじん、たまねぎ、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、こんがエキス	★ 10	△#0 しょうゆラーメン	ラーメン、ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、つと(たらすりみ)、ながねぎ、にんにく、しょうが、ごま、ごまあぶら、とりにくエキス、かつお、かきじり、こんが、しいたけエキス、キャベツエキス	★ 11	●#0 すまし汁	こめ	★ 12	●#0 アルファベットマカロニスープ	マカロニ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず	★ 13	●#0 ちゃんかスープ	ベーコン、にんじん、コーン、けいらん、たまねぎ、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、ごまあぶら
(月)	●#0 すがわホークチップス	ぶたにく、チーズ、トマト、たまねぎ、りんご、こむぎ、だいず、レモンかじゅう	(火)	●#0 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)	●#0 さけのみ	さけ、だいず、マヨネーズ(けいらん)、ぎゅうにゅう、こむぎ	(木)	●#0 やわらかトナキン	とりにく、たまねぎ、りんご、だいず、こむぎ、にんにく	(金)	●#0 はるさめ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、とりにく、たけのこ、ぶたにく、こむぎ、だいず、はるさめ
エネルギー 62.1	●#0 だいにんとどうやどうのどろろ	だいにん、とりにく、にんじん、さやいんげん、こうやどうふ、こむぎ、だいず	エネルギー 54.6	●#0 すだちゼリー	みずあめ、すだちかじゅう	エネルギー 66.8	●#0 こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず	エネルギー 60.0	△#0 ツナのサラダ	もやし、ごまつな、にんじん、コーン、ツナ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま、かつおがし、ほたてエキス、こんが、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ゼラチン、オニオンエキス	エネルギー 63.4	●#0 どうぶつごもく	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほししいたけ、ながねぎ、こむぎ、だいず
たんぱく質 28.7	●#0 だいにんとどうやどうのどろろ	だいにん、とりにく、にんじん、さやいんげん、こうやどうふ、こむぎ、だいず	たんぱく質 25.2	●#0 すだちゼリー	みずあめ、すだちかじゅう	たんぱく質 34.3	●#0 こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず	たんぱく質 25.4	△#0 ツナのサラダ	もやし、ごまつな、にんじん、コーン、ツナ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま、かつおがし、ほたてエキス、こんが、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ゼラチン、オニオンエキス	たんぱく質 23.7	●#0 どうぶつごもく	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほししいたけ、ながねぎ、こむぎ、だいず
★ 16	●#0 だいにんのみそ汁	だいにん、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス	★ 17	●#0 チンゲンサイとえのきたけのちゅうかたきスープ	ベーコン、けいらん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、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	★ 18	●#0 ハヤシライス	こめ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、にんにく、しょうが、だっしふんにゅう、りんご、とりにくエキス、にゅう、だいず、こむぎ、トマト、こんがエキス、ホックエキス、すけそうたらエキス	★ 19	●#0 ミネストローネ	じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ベーコン、だいず、にんにく、トマト、パプリカパウダー、とんし(豚脂)	★ 20	●#0 しゅんぶんのひ	しゅんぶんのひ
(月)	●#0 いわしオレンジ	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ	(火)	●#0 あしつきにくだんご	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅうにく、りんご、トマト、だいず、ごまあぶら	(水)	●#0 はるさめのサラダ	はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、ハム、ごまあぶら、こむぎ、だいず、こめ	(木)	●#0 ささみのしモンソースかけ(こめ)	ささみ、こめ、レモンかじゅう、こむぎ、だいず	(金)	●#0 しゅんぶんのひ	しゅんぶんのひ
エネルギー 57.5	●#0 じゃがいものいり	じゃがいも、ぶたにく、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、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 59.9	●#0 やさいチップス	はるさめ、ぶたにく、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあぶら	エネルギー 74.3	●#0 グレープヨーグルト	だいず、こめ、レモンかじゅう(乳成分なし)	エネルギー 62.4	●#0 マカロニサラダ	マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ、だいず			
たんぱく質 24.3	●#0 じゃがいものいり	じゃがいも、ぶたにく、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	たんぱく質 22.1	●#0 やさいチップス	はるさめ、ぶたにく、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあぶら	たんぱく質 19.6	●#0 グレープヨーグルト	だいず、こめ、レモンかじゅう(乳成分なし)	たんぱく質 29.7	●#0 マカロニサラダ	マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ、だいず			

★
23

△#0 クリームスープパスタ

スパゲティ、たまねぎ、ベーコン、ほうれんそう、にんじん、コーン、エリンギ、しめじ、ぎゅうにゅう、バター、とりにくエキス、こむぎ、だいず、チーズ、パセリ、だっしふんにゅう、ぜんぶんにゅう、ほたてエキス、こんがエキス

●#0 フルーツミルクゼリー(マANGOあじ)

もも、みかん、パイン、ぎゅうにゅう、マンゴー

▲#0 アーモンドフィッシュ

アーモンド、かたくちいわし

～こんげつのはじめとしょうざい～



うきはらポーク
すながわさん



たまねぎ
すながわさん



ほししいたけ
ないえさん



おこめ
すながわ・ないえ・うらうすさん



こめこ
すながわさん



そつぎょう
ご卒業
おめでとう
ございます!