






1月のこんだてひょう

★牛乳は、29日以外、毎日つきます！（中学校用） *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	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・・・● 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・・・\$		～卵（●マーク）について～ 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。 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。			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806kcal (830) たんぱく質32.3g (26.9~41.5) 脂質28.3g (18.5~27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム398mg (450) 鉄分3.3mg (4.5) 食物繊維6.0g (7.0)			•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。 •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。 •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				今月の地元産食材  上原ポーク 砂川産  ひなつぼし(おこめ) 砂川・奈井江・浦臼産  玉葱 砂川産  干し椎茸 奈井江産  こめこ 砂川産



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、かつカレーを作しましょう。



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	米	★	ごはん	米
16 玉葱としめじの味噌汁	玉葱、しめじ、人参、油揚げ、わかめ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	17 ●#中華スープ	ベーコン、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、春雨、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン	
●#厚焼き卵	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	#□やムニョム千辛(米粉)	鶏肉、生姜、にんにく、米、トマト、小麦、大豆、ごま、ごま油、米麴	
エネルギー 758 たんぱく質 27.7	#豚肉とポテトの甘辛炒め	エネルギー 907 たんぱく質 36.7	△#豆腐のオイスターソース煮	
	豚肉、生姜、小麦、大豆、ポテト(じゃがいも)、ほうれん草		豆腐、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、小麦、大豆、かき汁、あさりエキス	
★	●#背割りコッパン(焼きそばパン)	ごはん	米	
	乳、小麦	24 #芋団子汁	いももち(じゃがいも)、鶏肉、大根、ごぼう、長葱、小松菜、人参、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節	
23 ●#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	□和風きんぴら包み	鶏肉、玉葱、ごぼう、豆腐、人参、大豆、ごま油、ゼラチン、ごま、生姜	
●#ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、紅藻、小麦、大豆、チーズ	エネルギー 793 たんぱく質 32.8	#豚肉とつきごんの味噌炒め	
エネルギー 749 たんぱく質 28.0	#□焼きそば		豚肉、玉葱、こんにゃく、しめじ、人参、さやいんげん、大豆、生姜、小麦	
★	●#かぼちゃパン	★	ごはん	
	乳、小麦、かぼちゃ	31 ●わかめスープ	ベーコン、もやし、玉葱、竹の子、人参、わかめ、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、鶏卵	
30 ミネストローネ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、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(とんし)	●#チーズイン肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、小麦、大豆、チーズ、乳、マーガリン、トマト、鶏卵、りんご	
●#鮭のムニエル(米粉)	鮭、バター、米	エネルギー 766 たんぱく質 30.7	#□ホイコーロー	
●#マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆		キャベツ、豚肉、ピーマン、長葱、人参、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油	
エネルギー 788 たんぱく質 33.1	▲スタックアーモンド		アーモンド	

20 豆腐とあげの味噌汁	豆腐、玉葱、長葱、人参、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	21 ●#親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、竹輪、人参、長葱、ほうれん草、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節	22 小松菜とえのきの味噌汁	小松菜、えのきたけ、玉葱、人参、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
(月) #いわしオレンジ煮	いわし、小麦、大豆、オレンジ	(火) #いなり寿司	米、昆布、大豆、油揚げ、小麦	(水) #□鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま
エネルギー 737 たんぱく質 33.0	#じゃがいもの炒り煮	エネルギー 850 たんぱく質 39.2	■さきさきチーズ	エネルギー 777 たんぱく質 36.0	#切り干し大根の炒め煮
	じゃがいも、豚肉、さつまいも、玉葱、人参、さやいんげん、小麦、大豆		乳		切り干し大根、豚肉、さつまいも、人参、高野豆腐、ひじき、干し椎茸、小麦、大豆
★	ごはん(鶏とほろうどん)	北光小PTA献立	★	29 ●#□カレーライス(かつカレー)	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリ、鶏肉、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、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、昆布エキス、豚肉エキス、ごまペースト
27 キャベツの味噌汁	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	28 ■#□塩ラーメン	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、生姜、にんにく、白菜、玉葱、もやし、竹の子、人参、つと、長葱、乳、ごま、ごま油、りんご、鶏肉エキス	●#とんかつ	豚肉、鶏卵、乳、大豆、小麦
#野菜コロッケ	じゃがいも、小麦、大豆、人参、玉葱、コーン、いんげん	(火) #□ぎょうざ	キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、ごま油、大豆、小麦、生姜	エネルギー 933 たんぱく質 27.6	※#枝豆サラダ
(月) パックノース	トマト、人参、りんご	エネルギー 792 たんぱく質 31.3	●#瀬戸内レモンガスタードタルト		小麦、マーガリン、鶏卵、練乳、乳、レモン果汁
エネルギー 832 たんぱく質 32.2	#鶏とほろ				※#パインジュース
	鶏挽肉、大豆、人参、ごぼう、生姜、小麦、大豆				パインアップル