

4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

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>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804kcal (830) たんぱく質31.9g (26.9~41.5) 脂質28.0g (18.5~27.7) 塩分3.3 (2.5) カルシウム420mg (450) 鉄分3.7mg (4.5) 食物繊維5.2g (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>8日「ワントンスープ」、9日「ポトフ」、20日「中華スープ」、23日「アルファベットマカロニスープ」、27日「春雨のスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>14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><給食開始> 砂川学園・・・14日（7年生16日） 上砂川中学校・・・7日（1年生8日） 奈井江中学校・・・7日（1年生8日） 浦臼中学校・・・7日（1年生8日）</p>											
★	ごはん	米	★	ごはん	米	★	●# 黒糖パン	乳、小麦	★	ごはん	米
13	●# 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	7	# 肉うどん	うどん、豚肉、竹輪（たらすり身）、玉葱、人参、小松菜、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節	8	●# 小麦粉	小麦粉	9	●# ポトフ	ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆
(月)	# かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、じゃがいも、玉葱、小麦、大豆	(火)	# いなり寿司	米、昆布、大豆、小麦	(水)	# 鶏肉のから揚げ(米粉)	鶏肉、小麦、大豆、生姜、にんにく、米	(木)	# □ ラザニア	牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、玉葱、人参、バター、チーズ、豚肉、鶏肉、ごま油、にんにく、りんご
エネルギー 862 たんぱく質 34.1	# 豚肉と豆腐の具	豚肉、小麦、大豆、玉葱	エネルギー 838 たんぱく質 33.9	●# 厚揚げのどぼろあなかけ	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳	エネルギー 850 たんぱく質 35.7	# □ ホイコーロー	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 654 たんぱく質 22.8	# ●# コマネミルメークコア	もやし、きゅうり、人参、竹輪（たらすり身）、マヨネーズ（鶏卵）、ごま、小麦、大豆
★	ごはん	米	★	●# □ チキンカレー	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、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	15	# 豆腐とわかめのみそ汁	わかめ、豆腐、えのきたけ、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	16	△# 白花生のポタージュ	白花生、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、鶏肉エキス、パセリ
(月)	# 豚肉と豆腐の具	豚肉、小麦、大豆、玉葱	(火)	※フルーツカクテル	桃、みかん、パイン、大豆、寒天、りんご果汁、ぶどう果汁	(水)	# 骨までやわらかさばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布	(木)	# 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、小麦、大豆、いよかん、なつみかん、ゆず果汁
エネルギー 862 たんぱく質 34.1	# 豚肉と豆腐の具	豚肉、小麦、大豆、玉葱	エネルギー 846 たんぱく質 25.8	ミニフィッシュ	かたくちいわし	エネルギー 724 たんぱく質 35.2	# 野菜と春雨のキムチ炒め	豚肉、玉葱、白菜、人参、にら、春雨、小麦、大豆、りんご、にんにく、トマト、パプリカパウダー、昆布、生姜	エネルギー 880 たんぱく質 33.8	△# □ うまだしごまサラダ	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、人参、ハム、ごま、大豆、豚肉エキス、鶏肉エキス、小麦、かき汁、鰹・昆布エキス、ガーリックパウダー
★	ごはん	米	★	許願(ごきつねごはん)	米	ごはん	ごはん	米	★	●# メロンパン	乳、小麦
20	●# 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	21	豚汁	豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、大豆、鰹節	22	# さといも汁	鶏肉、小麦、大豆、長葱、ごぼう、人参、油揚げ、大根、さといも、干し椎茸、昆布、鰹	23	●# アルファベットマカロニスープ	マカロニ、玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆
(月)	●# □ ショウマイ	豚肉、鶏卵、鶏肉、小麦、竹の子、大豆、ごま油、玉葱、かき汁、ゼラチン	(火)	●# だし巻きたまご	鶏卵、小麦、大豆、鰹、昆布	(水)	# 鮭の竜田揚げ(米粉)	鮭、小麦、大豆、生姜、米	(木)	□ 味付き肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、りんご、トマト、大豆、ごま油
エネルギー 808 たんぱく質 29.8	△# 豆腐のオースターソース煮	豆腐、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、かき汁、小麦、大豆	エネルギー 810 たんぱく質 32.2	# ごとつねごはんの具	鶏挽き肉、油揚げ、人参、小麦、大豆	エネルギー 833 たんぱく質 36.8	# 豚肉とつきごんのみぞ炒め	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	エネルギー 833 たんぱく質 31.9	お祝いゼリー	いちご、大豆
★	ごはん(ガハオライス)	米	27	●# 春雨のスープ	春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン	28	大根のみそ汁	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	30	わかめごはん	米、わかめ
(月)	●# チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦	(火)	# □ 鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、ごま、小麦、大豆	(水)	# □ きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚肉、さやいんげん、ごま油、小麦、大豆、ごま	エネルギー 767 たんぱく質 27.3	かき汁	鰹、玉葱、生姜、小麦、大豆
エネルギー 759 たんぱく質 28.4	△# □ ガハオライスの具	豚挽き肉、鶏挽き肉、大豆、玉葱、ピーマン、人参、エリンギ、ごま油、にんにく、生姜、かき汁、牛肉エキス、ゼラチン、小麦、パセリ、そら豆粉、いわしエキス、えびエキス、かにエキス	エネルギー 748 たんぱく質 33.0	# □ ふきの醬油炒め	ふき、こんにゃく、人参、豚肉、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)、小麦、大豆、ごま油	39	昭和の日		エネルギー 859 たんぱく質 33.6	さきさきチーズ	乳

