4月のこんだて表

★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。
℡５２－２２２９

～春が旬の食材を取入れています～4月27日は「春ごはん！」

「たけのこごはん」…たけのこ本来のおいしさを生かした炊きこみごはんにします。
「春のすまし汁」…人参を桜に型どり、春らしさを表現します。
「ふき」…春の山菜の一つで、4～5月が旬です。

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
7	（木）	△＃□醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、玉葱、白菜、人参、もやし、竹の子、つと、ねぎ、にんにく、生姜、大豆、小麦、鶏肉、かつおエキス、かき汁、昆布エキス、椎茸エキス、ごま油、ごま	765	34.7
		△＃□ぎょうざ	キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆粉、ごま油、かき汁、もち米		
		●■＃原宿ドック	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳		
★8	（金）	■●＃横割りバンズパン		698	29.1
		＃クリスピーチキン	鶏肉、小麦、大豆、にんにく		
		■△＃きのこ入りクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、バター、チーズ、小麦、ホタテエキス、大豆		
		●コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、鶏卵、大豆、レモン果汁、オニオンエキス		
		お祝い紅白ゼリー	いちご、いちご果汁、豆乳、水あめ		
11	（月）	なめし	米、広島菜、京菜、大根葉、鰹節	758	26.5
		大根と油揚げのみそ汁	大根、ねぎ、油揚げ、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		
		●＃いかメンチカツ	いか、たら、鶏卵、豚肉、玉葱、小麦、大豆		
		●＃小松菜のおかかマヨネーズ	もやし、小松菜、焼きちくわ、さば節、いわし節、むろあじ節、鶏卵、大豆、小麦		
12	（火）	ごはん	米	758	35.0
		●＃かきたま汁	鶏卵、たけのこ、人参、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米、鰹エキス、昆布エキス		
		はちみつ鶏	鶏肉、大豆、はちみつ、生姜、にんにく		
		＃□五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、米、大豆、小麦、ごま油		
13	（水）	ごはん	米	702	28.3
		豆腐とわかめのみそ汁	わかめ、豆腐、えのき、人参、油揚げ、ねぎ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃さんまのかば焼き	さんま、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス		
		＃肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、しらたき、人参、さやいんげん、米、大豆、小麦		
★14	（木）	■●＃米粉パン		947	30.5
		△■＃白花豆のポタージュ	白花豆、玉葱、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ、バター、小麦、大豆、鶏肉、ほたてエキス		
		■＃ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、チーズ、小麦		
		キャベツのツナサラダ	キャベツ、きゅうり、まぐろツナ、大豆、りんご、ピーマン、玉葱、にんにく		
★15	（金）	●■＃□チキンカレーライス	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリ、鶏肉、牛乳、豆乳、トマト、にんにく、大豆、りんご、生姜、小麦、鶏卵、豚肉、チーズ、バナナ、はちみつ、ココア、昆布エキス、ごま、バター	865	25.5
		■＃ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆		
★18	（月）	ごはんと具は別配食です		811	33.8
		＃豚丼	米、豚肉、玉葱、大豆、小麦		
		キャベツのみそ汁	キャベツ、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		
		＃大豆コロッケ（カレー風味）	じゃがいも、大豆、玉葱、小麦		
19	（火）	ごはん	米	775	37.6
		＃さといも汁	鶏肉、ねぎ、ごぼう、人参、油揚げ、大根、さといも、干し椎茸、米、大豆、小麦、昆布エキス、鰹エキス		
		＃さばの照り焼き	さば、生姜、小麦、大豆		
		＃豚肉とつきこんのみそ炒め	豚肉、こんにゃく、玉葱、しめじ、人参、さやいんげん、大豆、生姜、小麦、米		
★20	（水）	ごはん	米	879	36.8
		●＃□卵とわかめのスープ	わかめ、ねぎ、ベーコン、コーン、鶏卵、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン、小麦、ごま		
		＃鶏から揚げ香味ソース	鶏肉、米、ねぎ、生姜、にんにく、大豆、小麦		
		＃□ホイコーロー	キャベツ、豚肉、ピーマン、ねぎ、人参、にんにく、生姜、大豆、小麦、ごま油、米		
★21	（木）	■●＃メロンパン		802	25.8
		●＃コンソメスープ	玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆		
		■＃□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、りんご、鶏肉、ごま、にんにく		
		■＃コーンバター	コーン、ベーコン、いんげん、バター、小麦、大豆、鶏肉		
		みかんゼリー	みかん果汁		
22	（金）	ごはん	米	756	33.8
		なめこのみそ汁	豆腐、大根、なめこ、ねぎ、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		
		●厚焼き玉子	鶏卵、鰹エキス、昆布エキス		
		△＃□焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、ねぎ、生姜、にんにく、大豆、米、小麦、あさりエキス、かき汁、ごま油		
★25	（月）	■＃ハヤシライス	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、生姜、トマト、乳、りんご、大豆、鶏肉、小麦、昆布エキス、ほっけパウダー、すけとうだらパウダー	886	31.4
		■※フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト、もも、りんご、みかん、パイン		
		■さけるチーズ	乳		
★26	（火）	ごはん	米	810	34.7
		●中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、ほうれん草、玉葱、たけのこ、人参、鶏肉、米、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン		
		□味付き肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、トマト、りんご、大豆、ごま		
		△＃豆腐のオイスターソース煮	豆腐、豚肉、米、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、あさりエキス、かき汁、大豆、小麦		
27	（水）	＃たけのこごはん	米、たけのこ、油揚げ、小麦、大豆	741	37.4
		＃春のすまし汁	たら、長芋、豆腐、人参、えのき、ほうれん草、干し椎茸、米、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス		
		＃□鮭の竜田揚げ	鮭、生姜、米、大豆、小麦、ごま		
		＃ふきの煮物	ふき、こんにゃく、油揚げ、豚肉、大豆、小麦、鰹節エキス		
★28	（木）	■●＃クロワッサン		787	28.1
		●＃ポテトスープ	じゃがいも、白菜、玉葱、人参、枝豆、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆、鶏卵		
		●ほうれん草オムレツ	鶏卵、ほうれん草、大豆		
		■＃ペンネのトマトソース煮	小麦、豚肉、玉葱、にんにく、トマト、チーズ、大豆、鶏肉、バター		
29	（金）				

～今月の地元食材～

上原ポーク　玉ねぎ　ななつぼし米　干し椎茸

米粉

（砂川・奈井江・浦臼産）　（奈井江産）

～砂川産の米粉を使用する日～

14日（木）米粉パン
20日（水）鶏から揚げ香味ソース
27日（水）鮭の竜田揚げ

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796kcal（830）
たんぱく質31.8g（26.9～41.5）
脂質29.4g（18.5～27.7）
塩分3.5（2.5）
カルシウム431mg（450）
鉄分2.7mg（4.5）
食物繊維5.7g（7.0）

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・・・□

15日「チキンカレーライス」の卵（●マーク）は、調味料の原材料に含まれています。

21日「コンソメスープ」と
24日「ポテトスープ」の卵（●マーク）は、スープの原材料に含まれています。