

8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	曜	献立	材料												
---	---	----	----	---	---	----	----	---	---	----	----	---	---	----	----

・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

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～
 29日「ポテトスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

30日「夏野菜カレーライス」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802kcal (830)
 たんぱく質31.7g (26.9～41.5)
 脂質30.2g (18.5～27.7)
 塩分3.2 (2.5)
 カルシウム399mg (450)
 鉄分2.8mg (4.5)
 食物繊維7.0g (7.0)

今月の地元産食材

うえはらポーク 砂川産
 ななつぼし(おこめ) 砂川・奈井江・浦臼産
 こめこ 砂川産
 ほししいたけ 奈井江産
 トマト 砂川産
 ミニトマト 砂川・奈井江産

トマト スッキーニ たまねぎ カラーピーマン なす
 にんじん じゃがいも ミニトマト

30日「じゃりんご夏野菜カレー」

カレーの中には夏においしい野菜がたくさんはっています。砂川・奈井江産の野菜のみで作る特別なカレーです。地元の味を味わっていただきましょう。30日に使用する地元産食材です。

19	(月)		ごはん 米	20	(火)	●#トマトスパゲティ	スパゲティ、玉葱、人参、コーン、ベーコン、トマト、にんにく、鶏肉エキス、小麦、大豆、チーズ、バター、パセリ	21	(水)	●#ひじきつみれ汁	つみれ(ひじき、玉葱、人参、鶏卵、小麦、大豆、たら、ほっけ)、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、長葱、小麦、大豆、鰹節、昆布	22	(木)	★#食パン	乳、小麦	23	(金)	大根と長葱のみぞ汁	大根、長葱、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
						●ほうれん草オムレツ	鶏卵、大豆、ほうれん草			#豚肉のオニオン焼き	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆			#白花豆コロッケ	白花豆、じゃがいも、バター、小麦、大豆			#さばの生姜煮	さば、小麦、大豆、生姜、昆布
						冷凍みかん	みかん			#厚揚げとキャベツのみぞ炒め	厚揚げ、玉葱、キャベツ、豚肉、人参、長ねぎ、小麦、大豆			#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、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、プルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス			#すき焼き煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、干し椎茸、小麦、大豆
26	(月)	●#チンゲン菜の中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、玉葱、チンゲン菜、干し椎茸、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン	27	(火)	●#□△あんかけ焼きそば	ラーメン、竹の子、もやし、白菜、玉葱、人参、豚肉、干し椎茸、えび、うずらの卵、生姜、にんにく、小麦、大豆、鶏肉エキス、乳、ごま油、りんご、牛肉エキス、ゼラチン	28	(水)	●#鮭の竜田揚げ(米粉)	鮭、小麦、大豆、生姜、米	29	(木)	●#ポテトスープ	じゃがいも、白菜、玉葱、人参、枝豆、ウインナー、鶏肉エキス、鶏卵、大豆、小麦	30	(金)	●#□じゃりんご夏野菜カレー	米、豚挽肉、玉葱、じゃがいも、トマト、人参、なす、ズッキーニ、カラーピーマン、にんにく、生姜、牛乳、乳、鶏肉エキス、小麦、大豆、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、昆布エキス、ごまペースト
		●#チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦			●#□△しょうまい	豚肉、鶏肉、鶏卵、玉葱、小麦、たけのこ、大豆、ごま油、かき汁、ゼラチン			#なすのどほろ煮	なす、じゃがいも、豚挽肉、人参、小麦、大豆			●#鶏肉のマスタード焼き	鶏肉、マヨネーズ(鶏卵)、マスタード、小麦			●#フルーツヨーグルト和え	桃、みかん、パイン、ヨーグルト(乳、寒天、ゼラチン)
		#□フルコギ	豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのきたけ、ごま油、小麦、大豆、ごま、米麴			フリソ	カラメルソース (卵乳不使用)							●#マカロニのイタリアン炒め	マカロニ、玉葱、ピーマン、ハム、トマト、マヨネーズ(鶏卵)、バター、鶏肉エキス、小麦、大豆			ミニトマト	ミニトマト(砂川・奈井江産)