

# 2月のこんだてひょう

★牛乳は、14・27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	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料
<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・・・\$</p>											
<p>～卵（●マーク）について～</p> <p>20日「アルファベットマカロニスープ」、21日「中華スープ」、28日「ワントンスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>5日「マーボーカレーライス」、19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>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793kcal (830) たんぱく質30.9g (26.9～41.5) 脂質27.9g (18.5～27.7) 塩分3.6 (2.5) カルシウム394mg (450) 鉄分4.4mg (4.5) 食物繊維6.7g (7.0)</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。 ・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>・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>・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>～今月の地元食材～</p> <p>上原ポーク 砂川産 玉葱 砂川産 お米 砂川・奈井江・浦臼産 干し椎茸 奈井江産 米粉 砂川産</p>		

日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料
3	ごはん 豚汁	米 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	4	# きつねもち うどん、豚肉、竹輪、玉葱、人参、ほうれん草、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろエキス	5	★ # 鶏肉のナムル 米、玉葱、人参、長葱、豚挽肉、大豆、豆腐、にんにく、生姜、りんご、ごま油、小麦、乳、大豆、鶏肉、鶏肉エキス、豚肉エキス、ごまペースト、大豆油、トマト、そば豆腐	6	★ # オチコチョコバナナ # ポテトミルクスープ # 白身魚のフライ # ハックソース 乳、小麦、チョコレート じゃがいも、玉葱、人参、コーン、ベーコン、牛乳、バター、脱脂粉乳、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス、鶏肉エキス、パセリ ホキ、小麦、大豆 トマト・人参・りんごエキス	7	★ # かきたま汁 # 鶏肉のみそマヨ焼き # 五日春雨 ごはん 米 鶏卵、竹の子、人参、ほうれん草、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節 鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳、小麦 春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油	
10	★ # 白菜のみそ汁 # さつまいもの天ぷら # 親子煮	米 白菜、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 さつまいも、小麦 玉葱、鶏卵、鶏肉、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆	11	★ # 鮭の南蛮漬(米粉) # ひじきと大豆の煮物 # 親子煮 ごはん 米 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 鮭、米、人参、玉葱、ピーマン、小麦、大豆 鶏肉、こんにゃく、さつまいも、人参、ひじき、大豆、小麦	12	★ # 鶏肉のナムル # ソフトヨーグルト # 鶏肉のナムル # ソフトヨーグルト ごはん 米 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 鮭、米、人参、玉葱、ピーマン、小麦、大豆 鶏肉、こんにゃく、さつまいも、人参、ひじき、大豆、小麦	13	★ # イタリアンスープ # ラザニア # 海藻サラダ # 海苔サラダ # ミルメークコーヒー # メロンパン # アルファベットマカロニスープ # やわらかトナキン # ジャーマンポテト # バンスパン(チキンカツバーガー) # コーンポタージュ # チキンカツ # ハックソース # ツナマヨオムレツ # アーモンドフィッシュ 乳、小麦、米 玉葱、コーン、小松菜、人参、ベーコン、鶏肉エキス、チーズ、小麦、大豆、パン粉 牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、玉葱、人参、バター、豚肉エキス、りんご、鶏肉エキス、にんにく、ごま油、チーズ、クリーム、乳 もやし、きゅうり、人参、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、米、小麦、大豆 コーヒー	14	★ # ハヤシライス # ハートのハンバーグ # フロッコリーサラダ # ハートのプリン # りんごジュース # 親子煮 # 豆腐の五目煮 # 肉団子ごまみそ汁 # フルコギ 米 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、脱脂粉乳、りんご、鶏肉エキス、乳、大豆、小麦、トマト、昆布エキス、ホックエキス、すけそうだらエキス 鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマト、にんにく、生姜 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 大豆、ココア りんご	
17	★ # 小松菜とじゃがいものみそ汁 # さばの生姜煮 # ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	米 小松菜、玉葱、人参、じゃがいも、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 さば、小麦、大豆、生姜、昆布 豚挽肉、キャベツ、竹の子、長葱、人参、生姜、にんにく、大豆、小麦、ごま油、トマトエキス、玉葱エキス	18	★ # どんこつラーメン # 肉まん # 惣菜巻きチーズ # 親子煮 # 竹輪みそ炒め # 振替休日 砂川中学校PTA献立 ラーメン、豚肉、白菜、玉葱、もやし、人参、つと、竹の子、長葱、にんにく、生姜、小麦、大豆、ごま油、ごま キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、小麦、大豆、にんにく、ごま油、生姜、乳、もち米 乳	19	★ # ちそうどんかつ # うまダレサラダ # カレーライス(かつカレー) # 野菜とくだものゼリー # 親子煮 # 竹輪みそ炒め # 振替休日 鶏卵、乳、大豆、豚肉、小麦 キャベツ、きゅうり、コーン、人参、ごま、大豆、豚肉エキス、鶏肉エキス、小麦、大豆、かき汁、鰹・昆布エキス、ガーリックパウダー 米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、豚肉、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、鶏肉エキス、ごまペースト オレンジ、りんご、レモン、寒天、野菜ジュース(人参、小松菜、ケール、ブロッコリー、ピーマン、ほうれん草、アスパラガス、赤じそ、大根、白菜、セロリー、めかやぶつ、紫キャベツ、ピート、玉葱、レタス、キャベツ、なす、パセリ、クレソン、かぼちゃ)	20	★ # メロンパン # アルファベットマカロニスープ # やわらかトナキン # ジャーマンポテト # バンスパン(チキンカツバーガー) # コーンポタージュ # チキンカツ # ハックソース # ツナマヨオムレツ # アーモンドフィッシュ 乳、小麦 マカロニ、玉葱、キャベツ、人参、ウィンナー、鶏肉エキス、鶏卵、大豆、小麦 鶏肉、玉葱、りんご、大豆、にんにく、小麦 じゃがいも、玉葱、ベーコン、鶏肉エキス、小麦、大豆、パセリ 乳、小麦 コーン、玉葱、人参、ベーコン、パセリ、牛乳、小麦、脱脂粉乳、豚脂、全粉乳、鶏肉エキス、チーズ、ほたてエキスパウダー 鶏肉、大豆、小麦 トマト・人参・りんごエキス もやし、小松菜、人参、コーン、ツナ、小麦、大豆、ごま油、ごま、鰹節、ほたてエキス、昆布エキス、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン、玉葱エキス 大豆、いちご、米、レモン果汁 脱脂粉乳	21	★ # 中華スープ # 春巻 # 豆腐の五目煮 # 肉団子ごまみそ汁 # フルコギ ごはん 米 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 キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、小麦、大豆、春雨、豚脂 豆腐、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、干し椎茸、長葱、小麦、大豆 鶏肉、竹の子、白菜、人参、長葱、ワントン、鶏卵、鰹エキス、かき汁、昆布、椎茸エキス、にんにく、小麦、大豆、豚肉エキス、玉葱エキス 鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま油、ごま、りんご 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	
24	★ # かぜにまけないじょうぶなからだ # 振替休日	米 鰹節、抹茶、椎茸エキス、のり 豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、昆布、鰹 いか、たらすり身、玉葱、小麦、大豆 竹輪、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦	25	★ # スパゲティミートソース # ツナマヨオムレツ # アーモンドフィッシュ # 親子煮 # 竹輪みそ炒め # 振替休日 北光小学校PTA献立 スパゲティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、トマト、チーズ、にんにく、生姜、牛肉、豚肉、小麦、鶏肉エキス 鶏卵、ツナ、大豆、ゼラチン、マヨネーズ アーモンド、かたくちいわし	26	★ # チョコバナナ # ポテトミルクスープ # 白身魚のフライ # ハックソース # ツナマヨオムレツ # アーモンドフィッシュ # 親子煮 # 竹輪みそ炒め # 振替休日 乳、小麦、チョコレート じゃがいも、玉葱、人参、コーン、ベーコン、牛乳、バター、脱脂粉乳、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス、鶏肉エキス、パセリ ホキ、小麦、大豆 トマト・人参・りんごエキス 大根、きゅうり、人参、ツナ、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 乳、小麦、米 玉葱、コーン、小松菜、人参、ベーコン、鶏肉エキス、チーズ、小麦、大豆、パン粉 牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、玉葱、人参、バター、豚肉エキス、りんご、鶏肉エキス、にんにく、ごま油、チーズ、クリーム、乳 もやし、きゅうり、人参、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、米、小麦、大豆 コーヒー	27	★ # ハヤシライス # ハートのハンバーグ # フロッコリーサラダ # ハートのプリン # りんごジュース # 親子煮 # 豆腐の五目煮 # 肉団子ごまみそ汁 # フルコギ 米 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、脱脂粉乳、りんご、鶏肉エキス、乳、大豆、小麦、トマト、昆布エキス、ホックエキス、すけそうだらエキス 鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマト、にんにく、生姜 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 大豆、ココア りんご			