3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

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・・・§

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８３０kcal（830）
たんぱく質32.9g（26.9～41.5）
脂質29.8g（18.5～27.7）
塩分3.5（2.5）
カルシウム４３０mg（450）
鉄分4.7mg（4.5）
食物繊維6.5g（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。
TEL５２－２２２９

～今月の地元食材～

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

日	曜	献立	材料
★ 3	（月）	ごはん【鶏そぼろ丼】	米
		＃§ すまし汁	はんぺん(たら、長芋)、豆腐、人参、えのきたけ、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節
		△＃ マグロカツ	まぐろ、大豆、玉葱、小麦、ほたてエキス、生姜
		＃ 鶏そぼろ	鶏挽肉、大豆、人参、ごぼう、生姜、小麦、大豆
	エネルギー８５３	ひなまつりゼリー	桃、りんご、大豆
	たんぱく質３６．３		
★ 10	（月）	ごはん【豚肉どんぶり】	米
		ぐだくさん汁	豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、小松菜、長葱、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
		＃ かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、小麦、大豆、じゃがいも、玉葱
	エネルギー７７３	＃ 豚肉どんぶりの具	豚肉、小麦、大豆、玉葱
	たんぱく質３６．６		
17	（月）	わかめごはん	米、わかめ　中央小学校PTA献立
		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
		■＃ ハムチーズフライ	豚肉、鶏肉、玉葱、紅藻、小麦、大豆、チーズ
		●■＃ ポテトサラダ	じゃがいも、小麦、鶏卵、乳、大豆、人参、玉葱、りんご、鮭、きゅうり、ハム、キャベツ、マヨネーズ(鶏卵)
	エネルギー９１６	ミルメークココア	ココアパウダー、大豆
	たんぱく質３０．３	クレープいちご	大豆、いちご、米、レモン果汁
4	（火）	△#□ みそラーメン	ラーメン、豚肉、つと、生姜、にんにく、もやし、玉葱、白菜、人参、竹の子、長葱、ごま、ごま油、鶏肉エキス、かき汁、小麦、大豆
		△#□ ショーロンポー	キャベツ、玉葱、豚肉、竹の子、春雨、小麦、大豆、椎茸、かき汁、ごま油、生姜
	エネルギー７７３	■ささささチーズ	乳
	たんぱく質３６．６		
★ 11	（火）	■＃ トマトスパゲッティ	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、大豆、小麦、チーズ、バター、パセリ
		■※フルーツミルクゼリー和え（マンゴー味）	みかん、パイン、桃、牛乳、マンゴー、りんご
	エネルギー７２８	ミニフィッシュ	かたくちいわし
	たんぱく質２７．２		
18	（火）	＃ 肉うどん	うどん、豚肉、竹輪、玉葱、人参、小松菜、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節
		＃ いなり寿司	米、昆布、大豆、油揚げ、小麦
	エネルギー７５６	フリン	カラメルソース
	たんぱく質３０．３		
5	（水）	ごはん	米
		● 中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、小松菜、玉葱、竹の子、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン
		＃□ ヤムニョムチキン(米粉)	鶏肉、生姜、にんにく、米、大豆、米麹、トマト、小麦、オニオンエキス、ごま、ごま油
	エネルギー８９８	＃□野菜チャプチェ	春雨、豚肉、もやし、人参、ピーマン、干し椎茸、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油
	たんぱく質３５．９		
★ 12	（水）	ごはん	米
		白菜のみそ汁	白菜、長葱、油揚げ、人参、しめじ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		＃ いわしオレンジ煮	いわし、小麦、大豆、オレンジ
	エネルギー７７１	＃ 大根のそぼろ煮	大根、鶏挽肉、人参、さやいんげん、小麦、大豆
	たんぱく質２９．４		
19	（水）	ごはん	米
		＃ 白玉汁	白玉もち(もち米)、鶏肉、つと、人参、小松菜、油揚げ、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹
		鮭の塩焼き	鮭
	エネルギー８３０	△#□ 焼き肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、小麦、かき汁、あさりエキス、そら豆粉、ごま油
	たんぱく質３９．６		
★ 6	（木）	■＃きなこ揚げパン	乳、小麦、大豆　砂川中学校PTA献立
		△■＃ コーンポタージュ	コーン、玉葱、人参、ベーコン、パセリ、牛乳、小麦、脱脂粉乳、全粉乳、鶏肉エキス、ほたてエキスパウダー、チーズ、豚脂
		●トマトミートオムレツ	鶏卵、大豆、トマト、玉葱、鶏肉エキス
		■＃ 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
	エネルギー９８３	●■＃ 焼きプリンタルト	小麦、鶏卵、乳、大豆、脱脂粉乳
	たんぱく質３２．７		
★ 13	（木）	■＃ソフトフランスパン	乳、小麦
		■＃ ブラウンシチュー	豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、生姜、にんにく、牛乳、生クリーム、小麦、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、昆布エキス、ホッケエキス、すけそうだらエキス、乳、大豆、りんご、トマトペースト、牛肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン、鶏肉エキス
		＃ メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦
	エネルギー８２８	●＃ マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、コーン、人参、ツナ、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆
	たんぱく質３０．４		
20	（木）	春分の日	
7	（金）	ごはん	米
		●＃ ひじきつみれ汁	つみれ(すけそうだら、太刀魚、ひじき、玉葱、人参、鶏卵、大豆、小麦)、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、長葱、小麦、大豆、鰹節、昆布
		さばのみそ煮	さば、大豆
	エネルギー７９２	＃ じゃがいものカレー炒め	じゃがいも、玉葱、人参、ピーマン、マカロニ、ベーコン、小麦
	たんぱく質３１．９		
★ 14	（金）	ごはん	米
		●#□ ユッケジャンスープ	豚肉、もやし、大根、小松菜、長葱、人参、干し椎茸、鶏卵、ごま油、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、小麦、ごま、にんにく、生姜、米麹、りんご、パプリカパウダー、昆布、トマト
		#□ ぎょうざ	キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、大豆、ごま油、小麦、生姜
	エネルギー７６４	＃ マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、大豆、玉葱、人参、竹の子、長葱、干し椎茸、小麦、生姜、にんにく、そら豆粉、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン
	たんぱく質３０．０		
★ 21	（金）	ごはん	米
		△■#□ スープカレー	鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、大豆、生姜、人参、バター、小麦、トマト、りんご、ヨーグルト、豚脂、コーンペースト、かぼちゃパウダー、ごま油、赤ピーマン、かき汁、鰹エキス、まぐろエキス、いわしエキス、昆布エキス、にんにく
		＃ 照り焼きハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、トマト、にんにく、大豆、生姜、小麦
	エネルギー８６２	#□ もやしのごま酢和え	もやし、きゅうり、人参、ツナ、小麦、大豆、ごま油、昆布、鰹
	たんぱく質３６．３		