

3月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、まいにちつきます！（小学校用） * 砂川市学校給食センター

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	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>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669kcal (650) たんぱく質26.9g (21.1~32.5) 脂質24.6g (14.5~21.5) 塩分2.8 (2.0) カルシウム385mg (350) 鉄分3.6mg (3.0) 食物繊維5.0g (4.5)</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>～こんげつのじもとしょくざい～</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>			

月	日	献立	材料	月	日	献立	材料	月	日	献立	材料	月	日	献立	材料				
3	★	ごはん(とじどぼろどん)	こめ	4	△#□	みそラーメン	ラーメン、ぶたにく、つと、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、ながねぎ、ごま、ごまあぶら、とりにくエキス、かきじる、こむぎ、だいず	5	●	ちゅうかたまごスープ	ごはん	こめ	6	★	■#	きびこあげパン	にゅう、こむぎ、だいず		
	#	すましじる	はんぺん(たら、ながいも)、とうふ、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおぶし		△#□	ショールンポー	キャベツ、たまねぎ、ぶたにく、たけのこ、はるさめ、こむぎ、だいず、しいたけ、かきじる、ごまあぶら、しょうが		□	やみこん千辛(ごめこ)	とりにく、しょうが、にんにく、こめ、だいず、こめこうじ、トマト、こむぎ、オニオンエキス、ごま、ごまあぶら	△#		コーンポタージュ	コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、パセリ、ぎゅうにゅう、こむぎ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、とりにくエキス、ほたてエキスパウダー、チーズ、とんし(豚脂)	●	ひじきつみれじる	つみれ(すけそうだら、たちうお、ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、だいず、こむぎ)、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、あぶらあげ、ながねぎ、こむぎ、だいず、かつおぶし、こんぶ	
	△#	マクロキャ	まぐろ、だいず、たまねぎ、こむぎ、ほたてエキス、しょうが		△#□	ショールンポー	キャベツ、たまねぎ、ぶたにく、たけのこ、はるさめ、こむぎ、だいず、しいたけ、かきじる、ごまあぶら、しょうが		□	やみこん千辛(ごめこ)	とりにく、しょうが、にんにく、こめ、だいず、こめこうじ、トマト、こむぎ、オニオンエキス、ごま、ごまあぶら	●		トマトミートオムレツ	けいらん、だいず、トマト、たまねぎ、とりにくエキス	#	さほのみぞに	さば、だいず	
	#	とじどぼろ	とりひきにく、だいず、にんじん、ごぼう、しょうが、こむぎ、だいず		■	さきさきチーズ	にゅう		□	やさいチャップチェ	はるさめ、ぶたにく、もやし、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあぶら	●		フロコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、プルーン、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス	#	じゃがいものカレーいため	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マカロニ、ベーコン、こむぎ	
エネルギー	680			エネルギー	605			エネルギー	702			エネルギー	707			エネルギー	675		
たんぱく質	28.9			たんぱく質	30.2			たんぱく質	28.0			たんぱく質	26.8			たんぱく質	27.9		
10	★	ごはん(ぶたにくどんがし)	こめ	11	★	■#	トマトスパゲティ	スパゲティ、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、トマト、にんにく、とりにくエキス、だいず、こむぎ、チーズ、バター、パセリ	12	★	ごはん	こめ	13	★	■#	フラウンチュー	にゅう、こむぎ		
	△	たくさんじる	とうふ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、こまつな、ながねぎ、あぶらあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		■※	フルーツミルクゼリー(あえじ)	みかん、パイン、もも、ぎゅうにゅう、マンゴー、りんご	#		いわしオレンジ	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ	#		メンチカツ	ぶたにく、とりにく、キャベツ、たまねぎ、だいず、こむぎ				
	#	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、こむぎ、だいず、じゃがいも、たまねぎ		■	ミニフィッシュ	かたくちいわし	#		だいにんこのぼろに	だいこん、とりひきにく、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	●		マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、コーン、にんじん、ツナ、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ、だいず				
	#	ぶたにくどんがしのく	ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ		■	ミニフィッシュ	かたくちいわし	#		だいにんこのぼろに	だいこん、とりひきにく、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	●		マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、コーン、にんじん、ツナ、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ、だいず				
エネルギー	714			エネルギー	593			エネルギー	551			エネルギー	689			エネルギー	591		
たんぱく質	28.8			たんぱく質	23.0			たんぱく質	24.5			たんぱく質	26.0			たんぱく質	24.0		
17	わかめごはん	こめ、わかめ	中央小学校PTA献立	18	#	にくうどん	うどん、ぶたにく、ちくわ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ、ほししいたけ、こんぶ、かつお、こむぎ、だいず、まぐろがし	19	#	しらたまじる	しらたまもち(もちごめ)、とりにく、つと、にんじん、こまつな、あぶらあげ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつお	20	★	ごはん	こめ	21	★	ごはん	こめ
	ぶたじる	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、とうふ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいず、かつおぶし	#		にくうどん	うどん、ぶたにく、ちくわ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ、ほししいたけ、こんぶ、かつお、こむぎ、だいず、まぐろがし	#		しらたまじる	しらたまもち(もちごめ)、とりにく、つと、にんじん、こまつな、あぶらあげ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつお	△#		スープカレー	とりにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、だいず、しょうが、にんじん、バター、こむぎ、トマト、りんご、ヨーグルト、コーンペースト、かぼちゃパウダー、ごまあぶら、あかピーマン、かきじる、かつおエキス、まぐろエキス、いわしエキス、こんぶエキス、にんにく、とんし(豚脂)					
	■#	ハムチーズフライ	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、こうそう、こむぎ、だいず、チーズ		#	にくうどん	うどん、ぶたにく、ちくわ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ、ほししいたけ、こんぶ、かつお、こむぎ、だいず、まぐろがし		#	しらたまじる	しらたまもち(もちごめ)、とりにく、つと、にんじん、こまつな、あぶらあげ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつお		#	ていやきハンバーグ	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、トマト、にんにく、だいず、しょうが、こむぎ				
	●#	ポテトサラダ	じゃがいも、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、にんじん、たまねぎ、りんご、さけ、きゅうり、ハム、キャベツ、マヨネーズ(けいらん)		■	ミニフィッシュ	かたくちいわし		#	だいにんこのぼろに	だいこん、とりひきにく、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず		●	マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、コーン、にんじん、ツナ、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ、だいず				
エネルギー	719			エネルギー	578			エネルギー	683			エネルギー	683			エネルギー	683		
たんぱく質	22.7			たんぱく質	24.0			たんぱく質	34.1			たんぱく質	28.8			たんぱく質	28.8		

