

# 4月のこんだて表

★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>・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。</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。                  TEL52-2229</p>															
<p><b>お祝いゼリー提供日～1年生給食開始時につきます～</b></p> <p>12日： 浦臼小                  13日： 空知太小、上砂川中央小                  14日： 豊沼小、北光小                  17日： 砂川小、砂川中央小、奈井江小</p> <p>ゼリーには「いちご、豆乳（大豆）、水あめ」が含まれています。                  アレルゲンマークはありません。</p>															
<p>★7 <b>#ハヤシライス</b> こめ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、しょうが、トマト、にゅう、りんご、だいず、とりにく、こむぎ、こんぶエキス、ほっけ・すけどうたらパウダー</p> <p>(金) <b>#こまつなサラダ</b> こまつな、ハム、もやし、にんじん、だいず、こむぎ、こまあぶら、こま</p> <p>22.5 <b>●#せとうちさんしもんカスタードタルト</b> こむぎ、けいらん、にゅう、レモンかじゅう</p>															

10	(月)	<b>ごはん</b> ●#ちゅうかたまごスープ △#□ぎょうざ	こめ ベーコン、けいらん、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにく、ぎゅうにく、だいず、ぶたにく、セラチン キャベツ、こむぎ、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、にら、だいず、こまあぶら、かきじり、もちこめ	★11 (火)	<b>ごはんと具は別配食です</b> #ぶたどん だいごんのみぞしる	こめ、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず だいごん、にんじん、こまつな、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	12 (水)	<b>ごはん</b> どうぶとわかめのみぞしる □わふうきんびらつづみ	こめ どうぶ、わかめ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ねぎ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス とりにく、たまねぎ、ごぼう、とうふ、にんじん、しょうが、こま、セラチン、だいず	★13 (木)	<b>●#バターパン</b> △##コーンポタージュ #とりにくのマーマレードやき	こめ コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、こむぎ、だっしふんにゅう、ぶたにく、とりにく、チーズ、ほたてエキス とりにく、いよかん、なつみかん、ゆずかじゅう、こむぎ、だいず	14 (金)	<b>ごはん</b> キャベツのみぞしる #ほっけのわふうフライ	こめ キャベツ、にんじん、とうふ、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス ほっけ、こむぎ、だいず
577	22.1	<b>#やさいとほるさめのキムチいため</b>	ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、ニラ、はるさめ、だいず、こむぎ、こめ、りんご、にんにく、しょうが、トマト、こんぶ	687	<b>#かほちゃコロッケ</b>	かほちゃ、じゃがいも、たまねぎ、こむぎ、だいず	620	<b>#ぶたにくとしめじのあまからに</b>	ぶたにく、しめじ、にんじん、いんげん、しょうが、だいず、こむぎ、こめ、こま	623	<b>#えだまめサラダ</b>	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず	651	<b>●#こまつなのおかかマヨネーズ</b>	もやし、こまつな、にんじん、ちくわ、さばぶし、いわしぶし、むろあじぶし、だいず、こむぎ、マヨネーズ（けいらん）
★17 (月)	702	<b>●##ポークカレーライス</b> #フロッコリーサラダ	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、ぶたにく、トマト、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、とうにゅう、バター、とりにく、こむぎ、りんご、ごま、だいず、けいらん、チーズ、だっしふんにゅう、バナナペースト、こんぶエキス、ココア、はちみつ ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず	18 (火)	<b>●#とりごぼうつつみれじる</b> #はるまき	こめ とりごぼうつつみれ（ほっけ、ワラスカ、ぶたにく、だいず、とりにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、けいらん、しょうが、こむぎ）、だいごん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ、こむぎ、だいず、こめ、かつおエキス、こんぶエキス さば、だいず	★19 (水)	<b>●#ワンタンスープ</b> #はるまき	こめ ぶたにく、たけのこ、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、こむぎ、とりにく、けいらん、こめ、だいず、かつおエキス、かきじり、こんぶエキス、しいたけエキス、ガーリックエキス、オニオンエキス キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、とりにく、たけのこ、ぶたにく、はるさめ、こむぎ、だいず	★20 (木)	<b>●#クロワッサン</b> ●#コンソメスープ #コーンフライ	こめ たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにく、けいらん、こむぎ、だいず コーン、こむぎ、だいず、にゅう	21 (金)	<b>ごはん</b> じゃがいものみぞしる #ハンバーグのデミソース	こめ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいず、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、セラチン、りんご
21.7	618	<b>#だごんサラダ</b>	だいごん、きゅうり、にんじん、まぐろツナ、だいず、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず	28.0	<b>#もやしのごまずあえ</b>	もやし、こまつな、にんじん、まぐろツナ、だいず、こむぎ、こんぶエキス、かつおぶしエキス、こまあぶら	595	<b>#マーボー豆腐</b>	とうふ、ぶたにく、ゆでだいず、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、しょうが、にんにく、こめ、ぎゅうにく、とりにく、セラチン	682	<b>#とりにくのトマトソース</b>	とりにく、たまねぎ、にんじん、トマト、こむぎ、だいず、にんにく、バター	618		
★24 (月)	632	<b>ごはん</b> ぶたじる #いわしのみぞれに #あつあげのどぼろあんかけ	こめ ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、だいごん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ、かつおぶし、だいず いわし、だいごん、こむぎ、だいず、ぎょしょう（カワクチイワシ） あつあげ、たまねぎ、とりにく、にんじん、ほししいたけ、だいず、こむぎ	25 (火)	<b>ごはん</b> ●#かきたまじる #みぞカツ ●#ゴマネーズサラダ	こめ けいらん、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶしエキス、こんぶエキス ぶたにく、こむぎ、だいず、こめ キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ちくわ、マヨネーズ（けいらん）、こま、だいず、こむぎ	26 (水)	<b>ごはん</b> わかめとながねぎのみぞしる ●#チーズはんぺんフライ #すきやきに	こめ わかめ、だいごん、えのき、にんじん、あぶらあげ、ねぎ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス たら、チーズ、けいらん、だいず、こむぎ ぶたにく、たまねぎ、やきとうふ、はくさい、しらたき、ねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず	★27 (木)	<b>●#こめこパン</b> △##きのこ入りクリームスープ #さけのムニエル ●##ポテトサラダ	こめ とりにく、たまねぎ、はくさい、エリンギ、しめじ、にんじん、ぎゅうにゅう、とうにゅう、バター、チーズ、こむぎ、ホタテエキス、だいず さけ、バター、こめ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マスタード、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、りんご、さけ、キャベツ、きゅうり、ハム	28 (金)	<b>ごはん</b> ●#ちゅうかスープ #□とりにくのピリからやき #□ホイコーロー	こめ ベーコン、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、わかめ、はるさめ、とりにく、けいらん、ぎゅうにく、こむぎ、だいず、ぶたにく、セラチン とりにく、しょうが、にんにく、こめ、こまあぶら、だいず、こむぎ、こま キャベツ、ぶたにく、ピーマン、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こむぎ、こめ、こまあぶら
27.7	23.4			23.4			24.5		708		28.9		630		28.3

～こんげつのもとしょくざい～



うえはらポーク    たまねぎ    ななつほしまい    ほししいたけ  
こめこ  
(砂川・奈井江・浦臼産)    (奈井江産)

すながわさんの  
こめこをしようするひ

27日（水）こめこパン  
さけのムニエル

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647kcal (650)  
たんぱく質25.9g (21.1～32.5)  
脂質24.4g (14.5～21.5)  
塩分2.5 (2.0)  
カルシウム385mg (350)  
鉄分2.4mg (3.0)  
食物繊維4.2g (4.5)

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・・・#    こま・・・□

～卵（●マーク）について～

17日「ポークカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

19日「ワンタンスープ」、20日「コンソメスープ」の卵は、28日「中華スープ」スープの原材料に含まれています。