4月のこんだて表

★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。
℡５２－２２２９

ご入学、ご進級おめでとうございます。
これから新しい学年での生活がスタートします。
新1年生へお祝いの気持ちを込めて
「お祝い紅白ゼリー」を1年生の給食開始する10日に出します。

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
6	（木）	＃かしわうどん	うどん、玉葱、鶏肉、油揚げ、ちくわ、人参、ほうれん草、ねぎ、干し椎茸、米、昆布エキス、かつお節エキス	813	34.1
		＃焼きおにぎり	米、鰹エキス、昆布エキス、小麦、大豆		
		▲スナックアーモンド	アーモンド		
★7	（金）	■＃ハヤシライス	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、乳、りんご、大豆、鶏肉、小麦、昆布エキス、ほっけ・すけとうだらパウダー	895	27.3
		＃□小松菜サラダ	小松菜、ハム、もやし、人参、大豆、小麦、ごま油、ごま		
		●■＃瀬戸内産レモンカスタードタルト	小麦、鶏卵、乳、レモン果汁		
10	（月）	ごはん	米	804	27.9
		●中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、ほうれん草、玉葱、たけのこ、人参、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン		
		△＃□ぎょうざ	キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆、ごま油、かき汁、もち米		
		＃野菜と春雨のキムチ炒め	豚肉、玉葱、白菜、人参、ニラ、春雨、大豆、小麦、米、りんご、にんにく、生姜、トマト、昆布		
		お祝い紅白ゼリー	いちご、豆乳（大豆）、水あめ		
★11	（火）	ごはんと具は別配食です		843	33.4
		＃豚丼	米、豚肉、玉葱、小麦、大豆		
		大根のみそ汁	大根、人参、小松菜、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、じゃがいも、玉葱、小麦、大豆		
12	（水）	ごはん	米	744	35.5
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、えのきたけ、人参、油揚げ、ねぎ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		□和風きんぴら包み	鶏肉、玉葱、ごぼう、豆腐、人参、生姜、ごま、ゼラチン、大豆		
		＃□豚肉としめじの甘辛煮	豚肉、しめじ、人参、いんげん、生姜、大豆、小麦、米、ごま		
★13	（木）	■●＃バターパン		763	34.4
		△■＃コーンポタージュ	コーン、玉葱、人参、ベーコン、牛乳、小麦、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ほたてエキス		
		＃鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、いよかん、なつみかん、ゆず果汁、小麦、大豆		
		＃枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆		
14	（金）	ごはん	米	772	30.0
		キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、豆腐、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		
		＃ほっけの和風フライ	ほっけ、小麦、大豆		
		●＃小松菜のおかかマヨネーズ	もやし、小松菜、人参、ちくわ、さば節、いわし節、むろあじ節、大豆、小麦、マヨネーズ（鶏卵）		
★17	（月）	●■＃□ポークカレーライス	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、豚肉、トマト、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、鶏肉、小麦、りんご、ごま、大豆、鶏卵、チーズ、脱脂粉乳、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ	817	26.5
		■＃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、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆		
18	（火）	ごはん	米	732	32.0
		●＃鶏ごぼうつみれ汁	鶏ごぼうつみれ（ほっけ、ワラズカ、豚肉、大豆、鶏肉、ごぼう、人参、玉葱、鶏卵、生姜、小麦）、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、小麦、大豆、米、鰹エキス、昆布エキス		
		さばのみそ煮	さば、大豆		
		＃□もやしのごま酢和え	もやし、小松菜、人参、まぐろツナ、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス、ごま油		
★19	（水）	ごはん	米	748	26.9
		●△＃ワンタンスープ	豚肉、たけのこ、白菜、小松菜、人参、ねぎ、小麦、鶏肉、鶏卵、米、大豆、鰹エキス、かき汁、昆布エキス、椎茸エキス、ガーリックエキス、オニオンエキス		
		＃春巻	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、たけのこ、豚肉、春雨、小麦、大豆		
		＃マーボー豆腐	豆腐、豚肉、ゆで大豆、人参、玉葱、たけのこ、干し椎茸、小麦、大豆、生姜、にんにく、米、牛肉、鶏肉、ゼラチン		
★20	（木）	■●＃クロワッサン		877	32.1
		●＃コンソメスープ	玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆		
		■＃コーンフライ	コーン、小麦、大豆、乳		
		■＃鶏肉のトマトソース煮	鶏肉、玉葱、人参、トマト、小麦、大豆、にんにく、バター		
21	（金）	ごはん	米	729	28.7
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、玉葱、人参、小松菜、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		
		＃ハンバーグのデミソース	豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、トマト、小麦、牛肉、ゼラチン、りんご		
		＃大根サラダ	大根、きゅうり、人参、まぐろツナ、大豆、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆		
★24	（月）	ごはん	米	779	33.6
		豚汁	豚肉、じゃがいも、玉葱、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、ねぎ、鰹節、大豆		
		＃いわしのみぞれ煮	いわし、大根、小麦、大豆、魚醤（カワクチイワシ）		
		＃厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ、玉葱、鶏肉、人参、干し椎茸、大豆、小麦		
25	（火）	ごはん	米	762	28.9
		●＃かきたま汁	鶏卵、たけのこ、人参、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米、鰹節エキス、昆布エキス		
		＃みそカツ	豚肉、小麦、大豆、米		
		●＃□ゴマネーズサラダ	キャベツ、もやし、人参、小松菜、ちくわ、マヨネーズ（鶏卵）、ごま、大豆、小麦		
26	（水）	ごはん	米	747	28.9
		わかめと長ねぎのみそ汁	わかめ、大根、えのき、人参、油揚げ、ねぎ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		●■＃チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦		
		＃すき焼き煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、しらたき、ねぎ、干し椎茸、小麦、大豆		
★27	（木）	■●＃米粉パン		854	32.7
		■△＃きのこ入りクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、豆乳、バター、チーズ、小麦、ホタテエキス、大豆		
		■鮭のムニエル	鮭、バター、米		
		●■＃ポテトサラダ	じゃがいも、人参、玉葱、マスタード、小麦、鶏卵、乳、大豆、りんご、鮭、キャベツ、きゅうり、ハム		
★28	（金）	ごはん	米	770	33.8
		●＃中華スープ	ベーコン、玉葱、もやし、ねぎ、人参、わかめ、春雨、鶏肉、鶏卵、牛肉、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン		
		＃□鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉、生姜、にんにく、米、ごま油、大豆、小麦、ごま		
		＃□ホイコーロー	キャベツ、豚肉、ピーマン、ねぎ、人参、生姜、にんにく、大豆、小麦、米、ごま油		

～今月の地元食材～

上原ポーク

玉ねぎ

ななつぼし米
米粉
（砂川・奈井江・浦臼産）

干し椎茸
（奈井江産）

～砂川産の米粉を使用する日～

27日（水）米粉パン
鮭のムニエル

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791kcal（830）
たんぱく質30.9g（26.9～41.5）
脂質28.6g（18.5～27.7）
塩分3.1（2.5）
カルシウム423mｇ（450）
鉄分3.6mｇ（4.5）
食物繊維5.4g（7.0）

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・・・□

～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。