1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

・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。

・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。

・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

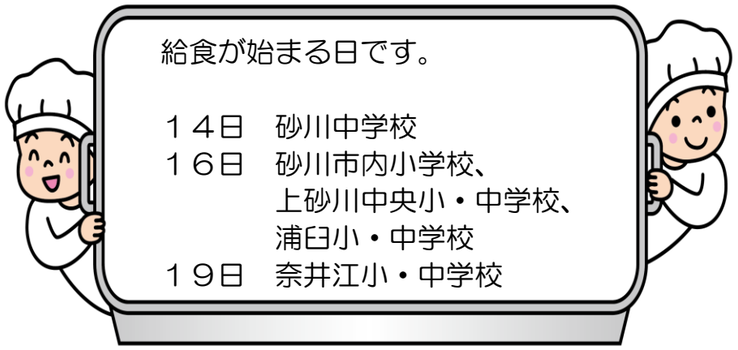
今月の平均栄養量
（ ）内の数字は基準栄養所要量
エネルギー６２２kcal（650）
たんぱく質２７．２ｇ
（21.1～32.5）
脂質２３．１ｇ（14.5～21.5）
塩分２．７（2.0）
カルシウム３７１ｍｇ（350）
鉄分２．６ｍｇ（3.0）
食物繊維４．６ｇ（4.5）

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・・・＃
ごま・・・□
長芋、山芋・・・§　　いか、たこ・・・◆

～卵（●マーク）について～

１５日「豆乳チゲ」、１６日「キャベツとベーコンのスープ」、２９日「冬野菜のポトフ」の卵は、スープの原材料に含まれています。



日	曜	献立	材料
14	（水）	ごはん	こめ
		はくさいのみそしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、しめじ、にんじん、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
		●＃　だしまきたまご	けいらん、こむぎ、だいず、かつお、こんぶ
		＃　ぶたにくとポテトのあまからいため（エネルギー６３３／たんぱく質２４．４）	ぶたにく、しょうが、こむぎ、だいず、じゃがいも、ほうれんそう
15	（木）	ごはん	こめ
		●＃□　とうにゅうチゲ	とうふ、ぶたにく、はくさい、だいこん、にんじん、にら、しめじ、とうにゅう、だいず、こむぎ、とりにくエキス、けいらん、こめこうじ、たまねぎ、ごま、だいこん、にんじん、こんぶ、にら、りんご、にんにく、かつおぶし、こんぶ、ゼラチン、かたくちいわし
		●■＃とりにくのみそマヨやき	とりにく、だいず、マヨネーズ(けいらん)、ぎゅうにゅう、こむぎ
		＃□　ナムル（エネルギー６５２／たんぱく質２８．３）	もやし、こまつな、にんじん、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま
16	★（金）	■＃　かぼちゃパン	にゅう、こむぎ、かぼちゃ
		●＃キャベツとベーコンのスープ	キャベツ、たまねぎ、ベーコン、にんじん、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず、パセリ
		■＃　しろはなまめコロッケ	しろはなまめ、じゃがいも、バター、こむぎ、だいず
		■＃　ペンネのトマトソースに（エネルギー５５９）	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、チーズ、にんにく、トマト、とりにく、こむぎ、だいず、バター
		▲アーモンドフィッシュ（たんぱく質２３．７）	アーモンド、かたくちいわし
19	（月）	ごはん	こめ
		だいこんとながねぎのみそしる	だいこん、ながねぎ、あぶらあげ、にんじん、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
		＃　いわしオレンジに	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ
		＃　にくじゃが（エネルギー５６８／たんぱく質２４．３）	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず
20	（火）	●＃　おやこうどん	うどん、たまねぎ、とりにく、けいらん、ちくわ（たらすりみ）、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、こんぶ、かつお、こむぎ、だいず、まぐろぶし
		■＃□　にくまん（エネルギー６２０／たんぱく質２９．８）	キャベツ、たまねぎ、あおねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず、にんにく、ごまあぶら、しょうが、にゅう
		■かたぬきチーズ	にゅう
21	★（水）	ごはん	こめ
		△■＃□　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、バター、こむぎ、トマト、りんご、ヨーグルト、とんし(豚脂)、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
		●■＃　チーズハンバーグ	とりにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ぶたにく、けいらん、にゅう、チーズ
		＃□　もやしのごまずあえ（エネルギー７３８／たんぱく質３０．７）	もやし、きゅうり、にんじん、ツナ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、こんぶ、かつお
22	★（木）	■＃　バンスパン（エビカツバーガー）	にゅう、こむぎ
		△■＃　しろはなまめのポタージュ	しろはなまめ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、こむぎ、だいず、ほたてエキス、こんぶエキス、にゅう、とりにくエキス、ほたてエキス、パセリ
		●△■＃　エビカツ	たまねぎ、すけそうだら、えび、だいず、こむぎ、けいらん、こんにゃく、にゅう
		パックソース	トマト、にんじん、りんご、だいず、たまねぎ
		＃　えだまめサラダ（エネルギー６４４／たんぱく質２４．２）	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、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
23	★（金）	すめし（こぎつねごはん）	こめ
		なめこのみそしる	とうふ、だいこん、なめこ、ながねぎ、にんじん、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
		■＃　さけのちゃんちゃんやき	さけ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、バター、だいず、こむぎ
		＃　こぎつねごはんのぐ（エネルギー６２６／たんぱく質３１．８）	とりひきにく、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず、
26	（月）	ごはん	こめ
		●ちゅうかたまごスープ	ベーコン、けいらん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン
		#□　にくだんごごまみそだれ	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま、りんご、しょうが
		△#□　チンジャオロース（エネルギー５７６／たんぱく質２６．８）	ぶたにく、たけのこ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、かきじる、こむぎ、だいず、ごまあぶら、あさりエキス
27	（火）	△#□　しょうゆラーメン	ラーメン、ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、つと(たらすりみ）、ながねぎ、にんにく、しょうが、かつおエキス、かきじる、こんぶエキス、とりにくエキス、しいたけエキス、キャベツエキス、ごま、ごまあぶら
		#□　ぎょうざ	キャベツ、にら、ぶたにく、とりにく、ごまあぶら、だいず、こむぎ、しょうが
		ももゼリー（たんぱく質２４．４）	もも
28	★（水）	ごはん	こめ
		キャベツのみそしる	キャベツ、にんじん、とうふ、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
		＃　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
		＃　ぶたにくどんぶりのぐ（エネルギー７１９／たんぱく質２９．３）	ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ
29	★（木）	■＃　こめこクロワッサン	にゅう、こむぎ、こめ
		●＃　ふゆやさいのポトフ	たまねぎ、じゃがいも、だいこん、かぶ、ブロッコリー、にんじん、ウインナー、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず
		＃　やわらかトマトチキン	とりにく、りんご、だいず、こむぎ、たまねぎ、にんにく
		△#□　うまだれごまサラダ（エネルギー５６５／たんぱく質２２．４）	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、にんじん、ごま、だいず、ぶたにくエキス、とりにくエキス、こむぎ、だいず、かきじる、かつお･こんぶエキス、ガーリックパウダー
30	（金）	ごはん	こめ
		●＃　ひじきつみれじる	つみれ(すけそうたら、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、ながねぎ、ほししいたけ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、かつお、こんぶ
		ほねまでやわらかさばのみそに	さば、だいず
		＃　すきやきに（エネルギー６４１／たんぱく質３３．４）	ぶたにく、たまねぎ、やきとうふ、はくさい、しらたき、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず