

8月のこんだてひょう

★牛乳は、28日以外、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。
TEL 52-2229

～卵（●マーク）について～

21日「春雨のスープ」22日「コンソメスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

27日「じゃりんこ夏野菜カレー」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

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・・・※
ごま・・・□
小麦粉・・・#
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809kcal（830）
たんぱく質29.9g（26.9～41.5）
脂質28.4g（18.5～27.7）
塩分3.1（2.5）
カルシウム404mg（450）
鉄分3.4mg（4.5）
食物繊維6.0g（7.0）

今月の地元産食材



うえはらポーク
砂川産



ななつほし(おこめ)
砂川・奈井江・浦臼産



こめこ
砂川産



ほししいたけ
奈井江産



トマト
砂川産



ミニトマト
砂川・奈井江産

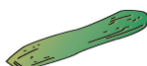


きゅうり
砂川産

27日「じゃりんこ夏野菜カレー」



トマト



ズッキーニ



たまねぎ



カラーピーマン



なす



にんじん



じゃがいも



ミニトマト

カレーの中には夏にうれしい野菜がたくさんはっています。砂川・奈井江産の野菜のみで作る特別なカレーです。地元の味を味わっていただきましょう。27日に使用する地元食材です。

日 曜 献立			材料			日 曜 献立			材料			日 曜 献立			材料			日 曜 献立			材料																										
 夏休み明けの給食開始日 ・20日 奈井江小・中学校 浦臼小・中学校 ・21日 砂川市内小・中学校 上砂川中央小・中学校 ごはんの上に、「とんかつ」、「卵とじ」をのせて、セルフかつ丼を作ってみましょう。						★			ごはん(豚肉どんぶり)			米			★			ごはん			米			★			■#クロワッサン			乳、小麦																	
20						キャベツのみど汁			キャベツ、人参、油揚げ、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			21			●# 春雨のスープ			春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン			22			●# コンソメスープ			玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏卵、鶏肉エキス、小麦、大豆																				
(水)						# かぼちゃコロッケ			かぼちゃ、小麦、大豆、じゃがいも、玉葱			(木)			# 鶏肉のピリ辛焼き			鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま			(金)			# ほうれん草オムレツ			鶏卵、大豆、ほうれん草																				
エネルギー 86.3						# 豚肉どんぶりの具			豚肉、玉葱、小麦、大豆			エネルギー 78.7						# ジャがマーボー			じゃがいも、大豆、豚挽肉、人参、玉葱、さやいんげん、生姜、にんにく、小麦、大豆、そば、豆粉、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、鶏肉エキス			エネルギー 77.7						# ペンネのトマトソース煮			ペンネ、豚挽肉、玉葱、にんにく、チーズ、トマト、小麦、大豆、鶏肉エキス、バター														
たんぱく質 34.1												たんぱく質 33.5												たんぱく質 27.5																							
★			ごはん(かつ丼)			米			★			■# 米粉パン			乳、小麦、米			★			ごはん			米																							
25			豆腐とわかめのみど汁			わかめ、豆腐、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス			26			●▲■# かんかけ焼きそば			ラーメン、竹の子、もやし、白菜、玉葱、人参、豚肉、干し椎茸、えび、うずらの卵、生姜、にんにく、小麦、乳、ごま油、大豆、鶏肉エキス、りんご、牛肉エキス、ゼラチン			27			●▲■# じゃりんこ夏野菜カレー			米、豚挽肉、玉葱、じゃがいも、トマト、人参、なす、ズッキーニ、カラーピーマン、にんにく、生姜、牛乳、乳、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バター、昆布エキス、ごまペースト			28			▲■# 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、豚脂、全粉乳、鶏肉エキス、チーズ、ほたてエキスパウダー			29			# 鶏つみれ汁			つみれ(鶏肉、玉葱、豚肉、大豆)、大根、人参、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆					
(月)			●■# とんかつ			鶏卵、乳、大豆、豚肉、小麦			(火)			▲# ロシアンボー			キャベツ、玉葱、豚肉、竹の子、小麦、大豆、春雨、椎茸、かきエキス、生姜、ごま油			(水)			■※ 杏仁			フルーツ			桃、みかん、パイン、乳、大豆、練乳、杏仁パウダー			(木)			# 鶏肉のピリ辛			鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま			(金)			# 鮭の南蛮漬(米粉)			鮭、人参、玉葱、ピーマン、小麦、大豆、米		
エネルギー 81.5			●# 卵とじ			玉葱、鶏卵、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆			エネルギー 88.2			たんぱく質 39.7			●■# 原宿ドッグ			鶏卵、小麦、チーズ、乳、脱脂粉乳			たんぱく質 22.5			ミニトマト(砂川・奈井江産)			ミニトマト			たんぱく質 17.1			りんごジュース			りんご			たんぱく質 17.1			# 鶏肉のピリ辛			ごぼう、人参、豚肉、さやいんげん、小麦、大豆、ごま油、ごま		