

2月のこんだてひょう

★牛乳は、17. 26日以外、毎日つきます！（中学校用） ＊砂川市学校給食センター

★ 献立		材料	材料	日 曜	献立	材料	日 曜	献立	材料	日 曜	献立	材料			
・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。				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799kcal (830) たんばく質32.1g (26.9～41.5) 脂質27.8g (18.5～27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム380mg (450) 鉄分3.4mg (4.5) 食物繊維6.3g (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・・・□ 長芋、山芋・・・\$ いか、たこ・・・◆				～卵（●マーク）について～ 6日「中華スープ」、13日「ワントンスープ」の卵は、 スープの原材料に含まれています。 20日「カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれて います。			
★	ごはん	米		★			★			★	ごはん	米			
2	豚汁	豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、大豆、鰹節		3	■#スパゲッティミートソース	スパゲッティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、トマト、チーズ、鶏肉エキス、小麦、生姜、にんにく、牛肉、豚肉、大豆	4	#白玉汁	白玉もち(もち粉)、鶏肉、つと(たらすりみ)、人参、小松菜、油揚げ、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹	5	■#ソフトフランスパン ■#フラケンシチュー	乳、小麦 豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、生姜、にんにく、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、大豆、小麦、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、昆布エキス、ホックエキス、すけそうだらエキス、乳、りんご、牛肉エキス、ゼラチン	6	●#中華スープ	ベーコン、玉葱、もやし、長葱、人参、春雨、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
	#いわしの生巻煮	いわし、小麦、大豆、生姜													
(月)	#□ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚挽肉、キャベツ、竹の子、長葱、人参、生姜、にんにく、大豆、小麦、ごま油、トマトエキス、オニオンエキス	(火)	※セリーあえ	もも、みかん、パイン、マスカット果汁、りんご果汁	(水)	■#□鶏肉のネギみそチーズ焼き	鶏肉、長葱、大豆、小麦、ごま、チーズ	(木)	#メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦	(金)	●△#□しょうまい	豚肉、鶏肉、鶏卵、小麦、竹の子、大豆、ごま油、玉葱、かき汁、ゼラチン	
	エネルギー 84.1			エネルギー 85.0			エネルギー 88.6		エネルギー 73.9		エネルギー 81.7		エネルギー 81.7		
	たんばく質 37.6			たんばく質 39.2			たんばく質 38.0		たんばく質 29.8		たんばく質 29.3		たんばく質 29.3		
9	ごはん	米		10			11			12	ごはん(親子丼)	米	13	●△#ワントンスープ	ベーコン、竹の子、玉葱、人参、わかめ、ワントン、鶏肉エキス、豚肉エキス、鰹、かき汁、鶏卵、小麦、大豆、昆布、椎茸エキス
	大根と長葱のみぞ汁	わかめ、大根、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			#五日うどん	うどん、豚肉、油揚げ、つと(たらすりみ)、玉葱、人参、小松菜、ごぼう、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節				きのこのみぞ汁	大根、豆腐、なめこ、えのきたけ、干し椎茸、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			●△#ワントンスープ	ベーコン、竹の子、玉葱、人参、わかめ、ワントン、鶏肉エキス、豚肉エキス、鰹、かき汁、鶏卵、小麦、大豆、昆布、椎茸エキス
(月)	●#■チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦	(火)	#いなり寿司	米、大豆、小麦、昆布	(水)			(木)	#さつまいもの天ぷら	さつまいも、小麦	(金)	#□鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、ごま、小麦、大豆	
	エネルギー 77.6			エネルギー 74.5					エネルギー 75.5		エネルギー 80.8		エネルギー 80.8		
	たんばく質 30.3			たんばく質 32.1					たんばく質 28.3		たんばく質 35.8		たんばく質 35.8		
16	ごはん	米	北光小学校PTA献立	17			18			19	■#パンズパン(ハンバーガー) ■#△ポテトミルクスープ	乳、小麦 砂川中学校PTA献立	20	●■#□うれしくてたまらないカレーライス(カツカレー)	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、鶏肉、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、トマト、大豆、小麦、乳、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、バターミルク、昆布エキス、豚肉エキス、ごまペースト
	玉葱としめじのみぞ汁	玉葱、しめじ、人参、油揚げ、わかめ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス			#□△みぞラーメン	ラーメン、豚肉、つと(たらすりみ)、生姜、にんにく、もやし、玉葱、白菜、人参、竹の子、長葱、ごま、ごま油、小麦、大豆、鶏肉エキス、かき汁				■#△ポテトミルクスープ	じゃがいも、玉葱、人参、コーン、ベーコン、牛乳、バター、鶏肉エキス、大豆、小麦、チーズ、パセリ、脱脂粉乳、全粉乳、ほたてエキス、昆布エキス			●■#□うれしくてたまらないカレーライス(カツカレー)	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、鶏肉、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、トマト、大豆、小麦、乳、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、バターミルク、昆布エキス、豚肉エキス、ごまペースト
(月)	#骨まで柔らかさばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布	(火)	□千子ミ	人参、米、玉葱、豆腐、にら、じゃがいも、おから、にんにく、大豆、ごま油、鶏肉エキス	(水)	#□やまニョムチキン(米粉)	鶏肉、にんにく、生姜、米、大豆、米麴、トマトエキス、小麦、ごま、ごま油	(木)	#ハンバーグのデミソース	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、にんにく、生姜、トマトペースト、りんご、小麦、牛肉エキス、ゼラチン	(金)	#□かかしだらダメだよサラダ(海藻サラダ)	もやし、小松菜、人参、ごま油、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、小麦、大豆、米	
	エネルギー 69.4			エネルギー 68.5			エネルギー 89.5		エネルギー 78.4		エネルギー 91.5		エネルギー 91.5		
	たんばく質 29.7			たんばく質 27.4			たんばく質 35.2		たんばく質 30.9		たんばく質 31.9		たんばく質 31.9		
23				24			25			26			27		
					なめし	米、広島菜、京菜、大根葉、鰹節	★	ごはん(鶏とほうどん)	米	★	■#きなこ揚げパン	乳、小麦、きなこ	★	■#△コンボータージュ	コーン、玉葱、人参、ベーコン、パセリ、牛乳、小麦、脱脂粉乳、全粉乳、鶏肉エキス、ほたてエキス、豚脂、チーズ
(月)					#けんちん汁	豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、鰹節、昆布		大根のみぞ汁	大根、人参、油揚げ、長葱、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		#照り焼きチキン	鶏肉、小麦、大豆		#照り焼きチキン	鶏肉、小麦、大豆
					●■#厚焼き卵	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	(水)	#カレー大豆コロッケ	じゃがいも、大豆、玉葱、小麦	(木)	#□春雨のサラダ	春雨、もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま油、小麦、大豆、米	(金)	#鮭の南蛮漬け(米粉)	鮭、人参、玉葱、ピーマン、小麦、大豆、米
					エネルギー 75.1		エネルギー 79.5		エネルギー 81.5		エネルギー 73.4		エネルギー 73.4		
					たんばく質 33.5		たんばく質 30.5		たんばく質 27.9		たんばく質 31.7		たんばく質 31.7		
					#□豚肉としめじの甘辛煮	豚肉、しめじ、人参、さやいんげん、生姜、小麦、大豆、ごま		#鶏とほう	鶏挽肉、大豆、人参、ごぼう、生姜、小麦		カレーのみかん	大豆、みかん、米、レモン果汁		#切干し大根の煮物	切り干し大根、豚肉、さつま揚げ(太刀魚・たらすりみ)、人参、ひじき、白滝、小麦、大豆
											ジョアマスカット	脱脂粉乳、マスカット果汁、レモン果汁			