


2月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、17、26日いけい、まいにちつきます！（小学校用） ＊砂川市学校給食センター

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652kcal (650) たんばく質26.7g (21.1～32.5) 脂質23.4g (14.5～21.5) 塩分2.7 (2.0) カルシウム351mg (350) 鉄分2.9mg (3.0) 食物繊維5.0g (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(●マーク)について～											
・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。												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・・・◆						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。					
・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																		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。											
★ 2	ごはん	こめ	★ 3	■#スパゲッティ ミートソース	スパゲッティ、たまねぎ、ぶたひ きにく、にんじん、だいず、ピー マン、エリンギ、トマト、チー ズ、とりにくエクス、こむぎ、 しょうが、にんにく、ぎゅうに く、ぶたにく、だいず	4	#しらたまじる	しらたまもち(もちこ)、とりにく、つ と(たらすりみ)、にんじん、こまつ な、あぶらあげ、ほししいたけ、こむ ぎ、だいず、こんが、かつお	★ 5	■#フラウンシチュー	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、 しょうが、にんにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、とり にくエクス、だいず、こむぎ、トマト、ガーリックパウ ダー、オニオンパウダー、こんがエクス、ホックエクス、 すけそうだらエクス、にゅう、りんご、ぎゅうにくエキ ス、ゼラチン	★ 6	●#ちゅうかスーフ	ベーコン、たまねぎ、もやし、ながね ぎ、にんじん、はるさめ、とりにくエ クス、こむぎ、だいず、けいらん、ぶ たにくエクス、ぎゅうにくエクス、ゼ ラチン															
	#いわしのしょうがに	いわし、こむぎ、だいず、しょうが			#メンチカツ			ぶたにく、とりにく、キャベツ、たま ねぎ、だいず、こむぎ			●△#□しゃうまい			ぶたにく、とりにく、けいらん、こむ ぎ、たけのこ、だいず、ごまあぶら、 たまねぎ、かきじる、ゼラチン															
	#□ひきにくとキャベ ツのピリからいだめ	ぶたひきにく、キャベツ、たけのこ、ながねぎ、に んじん、しょうが、にんにく、だいず、こむぎ、ご まあぶら、トマトエクス、オニオンエクス			(火) ※セリーあえ			もも、みかん、パイン、マスカッ トかじゅう、りんごかじゅう			(水)			とりにく、ながねぎ、だいず、こむ ぎ、ごま、チーズ	エネルギー 674	たんばく質 30.0	(金)	●△#□しゃうまい	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじ ん、にら、えのきだけ、ごまあぶら、 こむぎ、だいず、ごま、こめこうじ										
エネルギー 674	たんばく質 30.0		たんばく質 69.8	たんばく質 33.0		たんばく質 33.1		たんばく質 25.5		たんばく質 22.8																			
9	ごはん	こめ	10	#ごもくうどん	うどん、ぶたにく、あぶらあげ、 つと(たらすりみ)、たまねぎ、 にんじん、こまつな、ごぼう、な がねぎ、ほししいたけ、こんが、 かつお、こむぎ、だいず、まぐろ がし	11		ごはん(おやかどん)	こめ	★ 12	きのこのみぞしる	だいこん、とうふ、なめこ、えのきた け、ほししいたけ、ながねぎ、だい ず、にぼし、かつお・まぐろエクス、 あさりエクス、こんがエクス	★ 13	●△#ワントンスー プ	ベーコン、たけのこ、たまねぎ、にん じん、わかめ、ワントン、とりにくエ クス、ぶたにくエクス、かつお、かき じる、けいらん、こむぎ、だいず、こ んが、しいたけエクス														
	●#■チーズはんぺ んフライ	たら、チーズ、けいらん、だいず、こ むぎ			(火)				#いなりずし		こめ、だいず、こむぎ、こんが	(水)			#さつまいものてん ぷら	さつまいも、こむぎ	(金)	#□とりにくのピリか らやき	とりにく、しょうが、にんにく、ごま あぶら、ごま、こむぎ、だいず										
	#ぶたにくとごぼうの しぐれに	ぶたにく、しょうが、ごぼう、こんにやく、え だまめ、にんじん、こむぎ、だいず			エネルギー 658				たんばく質 25.7					たんばく質 23.6		たんばく質 28.0		#□ホイコーロー	キャベツ、ぶたにく、ピーマン、なが ねぎ、にんじん、しょうが、にんに く、こむぎ、だいず、ごまあぶら										
エネルギー 658	たんばく質 25.7		エネルギー 563	たんばく質 25.8				たんばく質 23.6		たんばく質 28.0																			
16	ごはん	こめ	北光小学校PTA献立			ラーメン、ぶたにく、つと(たらすりみ)、 しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、は くさい、にんじん、たけのこ、ながねぎ、ご ま、ごまあぶら、こむぎ、だいず、とりにく エクス、かきじる	18	●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 エクス、ぶたにくエクス、ぎゅうにく エクス、だいず、ゼラチン	★ 19	■#△ポテトミルク スーフ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コー ン、ベーコン、ぎゅうにゅう、バター、と りにくエクス、だいず、こむぎ、チー ズ、パセリ、だっしふんにゅう、ぜんふ んにゅう、ほたてエクス、こんがエクス	★ 20	●■#□うれしくて たまらないカレーライ ス(カツカレー)	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、とりに く、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、とうにゅう、パ ター、トマト、だいず、こむぎ、にゅう、けいらん、りんご、 だっしふんにゅう、チーズ、バナナペースト、はちみつ、コ コア、バターミルク、こんがエクス、ぶたにくエクス、ごま ペースト														
	#ほねまでやわらか さばのみぞれに	さば、だいこん、こむぎ、だいず、こ んが	(火)	バックソース	トマト、にんじん、りんご、だいず、たまねぎ	(水)		#□やムニョムチキン (こめこ)	とりにく、にんにく、しょうが、こめ、 だいず、こめこうじ、トマトエクス、 こむぎ、ごま、ごまあぶら		エネルギー 656	たんばく質 26.7		#ハンバーグのデミ ソース	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず、にんに く、しょうが、トマトペースト、りんご、こむぎ、 ぎゅうにくエクス、ゼラチン	(金)	#□かかしだらダマ だおサラダ(かいどう サラダ)	もやし、こまつな、にんじん、ごまあぶら、くきわ かめ、わかめ、しろとさか、こんが、あかとさか、 こむぎ、だいず、こめ											
	#じゃがいものカレー いだめ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 マカロニ、ベーコン、こむぎ	エネルギー 584	たんばく質 26.5		たんばく質 27.5			たんばく質 26.7			たんばく質 26.6			たんばく質 26.6		たんばく質 25.6		たんばく質 25.6										
23		てんのうたんじょうび	★ 24	#けんちゃんじる	こめ、ひろしまな、きょうな、だいこんは、 かつおぶし	★ 25	だいこんのみぞしる	こめ	中央小学校PTA献立		★ 26	■#きなこあげパン	にゅう、こむぎ、きなこ	★ 27	●やしのののみぞし る	じゃがいも、もやし、にんじん、なが ねぎ、だいず、にぼし、かつお・まぐ ろエクス、あさりエクス、こんがエキ ス													
					●■#あつやきたま ご			けいらん、はちみつ、こむぎ、だい ず、にゅう	(水)	#カレーだいずコロ ケ		じゃがいも、だいず、たまねぎ、こむ ぎ	(木)		#□はるさめのサラ ダ	はるさめ、もやし、きゅうり、にんじ ん、ハム、ごまあぶら、こむぎ、だい ず、こめ	(金)	#さけのなんぼんづ け(こめこ)	さけ、にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、こむぎ、だいず、こめ										
					エネルギー 627			たんばく質 28.3		たんばく質 25.7			たんばく質 68.1			たんばく質 25.7		たんばく質 28.2		たんばく質 28.2		たんばく質 28.2							
				#□ぶたにくとしめじ のあまからに	ぶたにく、しめじ、にんじん、さやいんげん、 しょうが、こむぎ、だいず、ごま		#とれどほう	とりにくにく、だいず、にんじん、ごぼう、 しょうが、こむぎ		エネルギー 681	たんばく質 25.7		たんばく質 25.7		たんばく質 25.7														
											エネルギー 681	たんばく質 25.7		たんばく質 25.7		たんばく質 25.7													