令和4年度 4月 小学校(Aコース)

こんだてひょう

【 4月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	655kcal	24.8g	19.8g	2.8g
中学校	767kcal	28.1g	21.8g	2.3g

「こんだてひょう」の読み方

特別献立の日は、マークが付いています。

料理ごとの材料を記載しています。食材は、なるべく岩見沢産のもの、北海道産のものを使うようにしています。

一食ごとのエネルギー量を記載しています。

8	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
たんたんの日		きのこ汁	きのこミックス 突きこんにゃく 長ねぎ、しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし
		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩
エネルギー 676 kcal		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、みりん 三温糖、しょうゆ、酒、米油 だし昆布、かつおだし

今月の地場産物

米
手造りみそ
小麦

食育もくひょう

学校給食について知ろう

給食もくひょう

給食の準備をきちんとしよう

食事のあいさつをしよう

日	曜	献立名	材料
7	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		揚げ豚肉のおろしソースがけ	豚ロース肉、しょうが しょうゆ、酒、キタノカオリ でん粉、キャノーラ油 三温糖、しょうゆ、酒、みりん 大根おろし、コチュジャン でん粉
		白菜と糸かまのサラダ	白菜、人参、糸かまぼこ 香味塩ドレッシング
エネルギー 699 kcal			
8	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		マカロニスープ	マカロニ、ベーコン 長ねぎ、セロリー、玉ねぎ 野菜ブイヨン、塩、こしょう
		チキンロイヤル	チキンロイヤル
		キャベツのソテー	キャベツ、人参、しょうゆ コンソメ、塩 こしょう、米油
エネルギー 600 kcal			
11	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		けんちん汁	豆腐、玉ねぎ、ごぼう こんにゃく、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		さばのみそ煮	さばのみそ煮
		ふきの炊き合わせ	ふき、豚もも肉、米油 酒、みりん、三温糖 人参、しょうゆ、塩 かつおだし
エネルギー 638 kcal			
12	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		大根のみそ汁	大根、えのきだけ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		メンチカツ	メンチカツ キャノーラ油
		チンゲンサイの炒めもの	チンゲンサイ、玉ねぎ 人参、ひじき、ハム、塩 ごま油、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし
エネルギー 644 kcal			
13	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		ポトフ	玉ねぎ、ウインナー 人参、セロリー、じゃがいも コンソメ、塩、こしょう
		トマトグラタン	トマトグラタン
		ツナサラダ	キャベツ、きゅうり まぐろ水煮、ホールコーン エッグケアマヨネーズ 塩、こしょう
エネルギー 657 kcal			
14	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		春雨スープ	春雨、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、酒、中華だしの素 塩、こしょう、しょうゆ
		鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうが しょうゆ、酒、みりん 塩、でん粉、キャノーラ油
		中華炒め	もやし、青ピーマン、ハム きくらげ、オイスターソース しょうゆ、三温糖、塩 酒、トウバンジャン テンメンジャン、ごま油
エネルギー 706 kcal			
15	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ポークカレー	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、ローリエ、 オールスパイス、にんにく しょうが、トマトケチャップ 赤ワイン、ウスターソース カレールウ、チャツネ、米油
		福神漬	福神漬
		フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け みかんゼリー
エネルギー 712 kcal			
18	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		いももち汁	いももち、鶏もも肉 玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、塩、酒 だし昆布、かつおだし
		手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き
		大根の煮物	大根、さつま揚げ、人参 三温糖、みりん、しょうゆ かつおだし、塩、酒、米油
エネルギー 618 kcal			
19	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		なめこのみそ汁	なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 しらたき、米油 みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし、塩
エネルギー 614 kcal			
20	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		白菜の豆乳コーンスープ	白菜、ベーコン、玉ねぎ コーンピューレ、豆乳 ホールコーン、コンソメ 塩、こしょう、白ワイン
		バーガーパティ	バーガーパティ トマトケチャップ デミグラスソース、塩 ウスターソース、三温糖 プルーンピューレ、赤ワイン
		添え野菜	キャベツ、人参、きゅうり
		パックマヨネーズ	パックエッグケアマヨネーズ
エネルギー 678 kcal			
21	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素
		豚汁	豚もも肉、しょうが 豆腐、こんにゃく 玉ねぎ、ごぼう、人参 長ねぎ、酒、手造りみそ だし昆布、かつおだし
		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、酒 みりん、しょうが でん粉
		お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー
エネルギー 632 kcal			
22	金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		しょうゆラーメン(汁)	鶏もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう
		揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油
		ナムル	もやし、きゅうり ハム、しょうゆ 米酢、三温糖、ごま油
エネルギー 650 kcal			
25	月	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		いちごジャム	パックいちごジャム
		ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリー 鶏もも肉、マカロニ ダイストマト、にんにく トマトジュース、こしょう サルサポモドーロ、塩、コンソメ
		野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油
		かんきつサラダ	大根、きゅうり まぐろ水煮、塩 かんきつドレッシング
エネルギー 638 kcal			
26	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		白玉汁	白玉、長ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし
		たらの塩だれ焼き	たら切り身、酒 万能塩だれ、塩、こしょう
		茎わかめのソテー	茎わかめ、豚もも肉 人参、ごま油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩
エネルギー 583 kcal			
27	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース、カレールウ チャツネ、米油
		つぼ漬け	つぼ漬け
		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン ハム、オリーブ油 りんご酢、塩、こしょう 三温糖、エッグケアマヨネーズ
エネルギー 711 kcal			
28	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、油揚げ、酒 えのきだけ、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		ほっけの竜田揚げ	ほっけ切り身、酒、塩 しょうが、にんにく、しょうゆ みりん、キタノカオリ でん粉、キャノーラ油
		ひじきの煮物	しらたき、人参 豚もも肉、ひじき、塩 米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし
エネルギー 664 kcal			

たんたんの日

入学・進級おめでとう献立

パンにはさんで食べてね

パンにつけて食べてね

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はし は、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪ マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨がある場合があります。気をつけて食べてください。

※アレルギーに関しては必要な方に原材料配合表を お渡ししています。そちらをご確認ください。