

令和5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	633kcal	26.4g	19.5g	2.82g
中学校	749kcal	30.1g	21.7g	3.34g

「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。

日	曜	献立名	材料
8	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		きのこ汁	きのこミックス 突きこんにやく 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
		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

今日の地場産物

・米 ・米粉 ・小麦
・玉ねぎ ・じゃがいも
・手造りみそ

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

♪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、骨が入っている場合があります。
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。

きゅうしょく
ことしもおたのしみに

日	曜	献立名	材料
7	金	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 突きこんにやく、長ねぎ 酒、みりん、塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし
		ほっけの みそ焼き	ほっけ切り身、みりん みそこつじ、しょうゆ、酒
		ふきの 炊き合わせ	ふき、人参、豚もも肉 米油、酒、みりん、三温糖 しょうゆ、塩、かつおだし

10	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産タノカオリ)	12	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			
		フイヨン スープ	じゃがいも、ベーコン セロリ、玉ねぎ、長ねぎ 白ワイン、しょうゆ、塩 野菜フイヨン、こしょう			ミネスト ローネ	玉ねぎ、人参、セロリ 鶏もも肉、マカロニ、 ダイストマト、にんにく、塩 トマトジュース、コンソメ サルサポモドーロ、こしょう			ワンタン スープ	タノカオリワタタン、人参 玉ねぎ、白菜、長ねぎ しょうゆラーメンスープ しょうゆ、中華だしの素、塩 こしょう、ごま油			なめこの みそ汁	豆腐、なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			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、赤ワイン トマトケチャップ、カレールウ ウスターソース、チャツネ 米油			
		チキン ロイヤル	チキンロイヤル			ハンバーグ	ハンバーグ にんにく、しょうが、三温糖 酒、みりん、しょうゆ、塩 でん粉			ポーク カツレツ	豚ロース肉、酒、コンソメ エッグケアマヨネーズ ガーリックパウダー 塩、タノカオリ、パン粉 キャノーラ油			鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷらミックス キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖 みりん、かつおだし、塩							
エネルギー 570 kcal		ピーマンの 炒め物	もやし、人参、青ピーマン 米油、スープストック、塩 こしょう、しょうゆ、でん粉	エネルギー 699 kcal		さつまいも サラダ	さつまいも、枝豆、まぐろ水煮 塩、こしょう エッグケアマヨネーズ	エネルギー 718 kcal		コーンと ほうれん草の ソテー	ホールコーン、ほうれん草 ウインナー、コンソメ 塩、こしょう、米油	エネルギー 672 kcal		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 679 kcal		福神漬	福神漬			
17	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産タノカオリ)	20	木	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	21	金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産タノカオリ)			
		白菜の みそ汁	白菜、油揚げ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			すいとん汁	すいとん、干しいたけ 玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ しょうゆ、塩、酒、みりん だし昆布、かつおだし			ポトフ	玉ねぎ、じゃがいも、人参 ウインナー、セロリ、大根 コンソメ、しょうゆ 塩、こしょう			豚汁	豚もも肉、しょうが、豆腐 人参、突きこんにやく 玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ 手造りみそ、酒 だし昆布、かつおだし			塩 ラーメン (汁)	鶏もも肉、塩メンマ、玉ねぎ もやし、人参、長ねぎ しょうが、にんにく、塩 塩ラーメンスープ こしょう、米油			
		ほっけの みぞれあん	ほっけ切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、大根おろし、でん粉			鶏肉の しょうゆこじ 焼き	鶏もも肉、しょうゆこじ			ポーク チャップ	豚もも肉、青ピーマン、玉ねぎ トマトケチャップ、塩、こしょう ウスターソース、三温糖 ブルーベリー、米油			白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油			焼きぎょうざ	ぎょうざ			
エネルギー 601 kcal		ひじきの煮物	しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、塩 かつおだし	エネルギー 601 kcal		たけのこの みそ炒め	たけのこ、人参、しょうが 焼きちくわ、赤みそ、酒 三温糖、しょうゆ、米油 かつおだし	エネルギー 624 kcal		ツナサラダ	まぐろ水煮、キャベツ、きゅうり かんきつドレッシング、塩	エネルギー 609 kcal		お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー	エネルギー 609 kcal		中華サラダ	ポークハム、きゅうり、大根 香味中華ドレッシング			
24	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産タノカオリ)	27	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)			
		にらの みそ汁	にら、えのきだけ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			春雨スープ	春雨、豚もも肉、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、ごま油、しょうゆ 中華だしの素、こしょう、塩			豆乳 マカロニ スープ	マカロニ、鶏もも肉、人参 玉ねぎ、枝豆、ホールコーン 豆乳、コンソメ、塩 こしょう、白ワイン			野菜の ごま汁	豆腐、えのきだけ、ごぼう 突きこんにやく、玉ねぎ、酒 長ねぎ、みそ、白すりごま だし昆布、かつおだし			カレー 南蛮うどん (汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、長ねぎ カレールウ、しょうゆ、酒 三温糖、みりん、でん粉 だし昆布、かつおだし			
		さばの塩焼き	さば切り身、みりん、塩			鶏肉の 米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく、酒 しょうゆ、しょうが、米粉 キャノーラ油			バーガー パティ	バーガーパティ デミグラスソース、三温糖 トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース、塩 ブルーベリー			たら の塩だれ焼き	たら切り身、塩だれ 塩、こしょう			いももち	いももち、キャノーラ油			
エネルギー 570 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、白菜、ポークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油	エネルギー 680 kcal		中華炒め	人参、チンゲンサイ、もやし きくらげ、米油、三温糖 中華だしの素、しょうゆ こしょう、でん粉、塩 テンメンジャン	エネルギー 647 kcal		添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩	エネルギー 560 kcal	切干大根の 炒め煮	切干大根、人参、豚もも肉 米油、みりん、三温糖、酒 しょうゆ、かつおだし	エネルギー 670 kcal	白 菜と ハムの サラダ	白菜、ホールコーン ポークハム 香味和風ドレッシング					
										バックマヨネーズ	バックエッグケアマヨネーズ											