

令和5年度

4

月

小学校(B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。

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

今月の地場産物

・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

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 みそこづじ、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	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	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		ワンタン スープ	キタノカオリワンタン、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		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		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		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 ロイヤル	チキンロイヤル		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、キタノカオリ、パン粉 キャノーラ油		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		福神漬	福神漬		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	エネルギー 718 kcal		コーンと ほうれん草の ソテー	エネルギー 699 kcal		さつまいも サラダ	エネルギー 679 kcal		フルーツゼリー あえ	エネルギー 672 kcal		きんぴら ごぼう
17月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	21金	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
	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		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		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		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		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
	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		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		鶏肉の しょうゆこうじ 焼き	鶏もも肉、しょうゆこうじ		焼きぎょうざ	ぎょうざ		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
エネルギー 601 kcal		ひじきの煮物	エネルギー 624 kcal		ツナサラダ	エネルギー 601 kcal		たけのこの みそ炒め	エネルギー 609 kcal		中華サラダ	エネルギー 609 kcal		お祝いいちごゼリー
24月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	26水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	28金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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		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		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		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		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
	さばの塩焼き	さば切り身、みりん、塩		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		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		いももち	いももち、キャノーラ油		たらの 塩だれ焼き	たら切り身、塩だれ 塩、こしょう
エネルギー 570 kcal		塩昆布炒め	エネルギー 647 kcal		添え野菜 パックマヨネーズ	エネルギー 680 kcal		中華炒め	エネルギー 670 kcal		白菜と ハムのサラダ	エネルギー 560 kcal		切干大根の 炒め煮
		塩昆布、白菜、ポークハム しょうゆ、三温糖、酒 みりん、米油			パックエッグケアマヨネーズ			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			白菜、ホールコーン ポークハム 香味和風ドレッシング			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