

# 令和5年度

## 4月

中学校(Bコース)②

# こんだてひょう

**「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用するようにしています。

一食ごとのエネルギー量を記載しています。

【 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

### 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。

6 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	韓国風そぼろ丼(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、長ねぎ、大豆、玉ねぎ、人参、にら、でん粉、キムチ、しょうが、にんにく、赤みそ、三温糖、酒、みりん、しょうゆ、ごま油、テンメンジャン、コチュジャン、キムチ味、白炒りごま、塩		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
	えびシューマイ	えびシューマイ		ほっけのみそ焼き	ほっけ切り身、みりん、みそ、しょうゆ、酒
エネルギー 880 kcal	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	エネルギー 647 kcal	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)
	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
エネルギー 654 kcal	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	
	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	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	

12 水	コッパン	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)
	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ、鶏もも肉、マカロニ、ダイスタート、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、カレーパウダー、ウスターソース、チャツネ、米油
エネルギー 851 kcal	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	
	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	フルーツゼリーあえ	パインシラップ漬け、みかんゼリー	

14 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15 土	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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		鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏もも肉、しょうゆこうじ
エネルギー 788 kcal	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	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	
	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	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	

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)
	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
エネルギー 704 kcal	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、ブルーベリーゼリー、米油	
	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	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	

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)
	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
エネルギー 695 kcal	焼きぎょうざ	ぎょうざ	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	
	白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油	お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー	

21 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22 土	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
	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		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、カレーパウダー、しょうゆ、酒、三温糖、みりん、でん粉、だし昆布、かつおだし
エネルギー 720 kcal	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	いももち	いももち、キャノーラ油	
	白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油	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	

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)
	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
エネルギー 681 kcal	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、ブルーベリーゼリー	
	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	添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩	

26 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27 木	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
	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		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 784 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	バックマヨネーズ	バックエッグケアマヨネーズ	

28 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29 土	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	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		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 658 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			