

令和2年度
4 がつ 月
小学校 (Bコース)

【 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	625kcal	22.8g	18.2g	2.7g
中学校	728kcal	25.8g	19.6g	3.1g

今月のもくひょう
学校給食について知ろう!

「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。

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 |
|---|---|-------|--|---|---|-------|--|---|---|-------|--|---|---|-------|--|
| | | 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 |

6月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	10金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	もずくのみそ汁	もずく、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし		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		フイヨンスープ	キャベツ、ベーコン、玉ねぎ、野菜ブイヨン、酒、塩、こしょう		塩ラーメン(汁)	豚もも肉、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、塩ラーメンスープ、こしょう、米油		つみれ汁	たらすり身ボール、人参、ごぼう、長ねぎ、酒、しょうが、みそ、だし昆布、かつおだし
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩		ミンチカツ	ミンチカツ、キャノーラ油		ほうれん草ぎょうざ	ほうれん草ぎょうざ		野菜入りすり身揚げ	野菜入りすり身揚げ、キャノーラ油
エネルギー 667 kcal	高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、鶏もも肉、たけのこ、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、米油、だし昆布、かつおだし	エネルギー 565 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	エネルギー 615 kcal	もやしのソテー	もやし、人参、小松菜、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、米油	エネルギー 659 kcal	大根サラダ	大根、枝豆、人参、かんきつドレッシング	エネルギー 633 kcal	鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏もも肉、玉ねぎ、三温糖、酒、しょうゆ、トウバンジャン、米油、一味唐がらし
13月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	わかめのみそ汁	わかめ、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし		ブラウンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、こしょう、シチューベース、デミグラスソース、米油、スープストック、塩、中濃ソース		沢煮椀	たけのこ、ごぼう、人参、長ねぎ、酒、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし		にらのみそ汁	にら、玉ねぎ、長ねぎ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし		中華スープ	玉ねぎ、チンゲンサイ、木綿豆腐、長ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ
	さんまのかつお節煮	さんまのかつお節煮		おさかなと野菜のステーキ	おさかなと野菜のステーキ		ヒレカツ	ヒレカツ、キャノーラ油		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、みりん、酒、しょうゆ、三温糖、でん粉		野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油
エネルギー 657 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、だし昆布、かつおだし	エネルギー 671 kcal	イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、糸かまぼこ、イタリアンドレッシング	エネルギー 583 kcal	小松菜のソテー	小松菜、おさかなソーセージ、玉ねぎ、米油、コンソメ、塩、こしょう	エネルギー 588 kcal	ふきの炊き合わせ	ふき水煮、人参、しょうゆ、さつま揚げ、しらたき、米油、酒、みりん、三温糖、だし昆布、かつおだし	エネルギー 616 kcal	ナムル	もやし、人参、ポークハム、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油
20月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)	24金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし		中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、豚もも肉、酒、しょうが、米油、でん粉、しょうゆ、三温糖		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		かきあげうどん(汁)	玉ねぎ、長ねぎ、えのきだけ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、塩、だし昆布、かつおだし		豆腐のみそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、だし昆布、かつおだし
	手羽元のやわらか煮	手羽元のやわらか煮		シューマイ	にんじん入りシューマイ		ラビオリスープ	ラビオリ、セロリー、玉ねぎ、長ねぎ、塩、スープストック、こしょう、ごま油		ごぼうかきあげ	ごぼうかきあげ、キャノーラ油		ハンバーグ	ハンバーグ
エネルギー 589 kcal	れんこんのきんぴら	れんこん、人参、いんげん、焼くわ、しらたき、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、だし昆布、かつおだし	エネルギー 615 kcal	オイスター炒め	もやし、青ピーマン、ベーコン、米油、三温糖、オイスターソース、しょうゆ、スープストック	エネルギー 663 kcal	白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油	エネルギー 608 kcal	三色ソテー	キャベツ、人参、ささみ、しょうゆ、塩、こしょう、スープストック、米油	エネルギー 652 kcal	ポテトサラダ	じゃがいも、人参、ホールコーン、まぐろ水煮、塩、こしょう、エッグゲアマヨネーズ
27月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	30木	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、かつおだし、だし昆布		肉詰め信田	肉詰め信田
	春雨スープ	春雨、ベーコン、長ねぎ、スープストック、塩、こしょう、ごま油、しょうゆ		チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、チャツネ、ウスターソース、米油、カレールウ		肉詰め信田	肉詰め信田		おかか煮	もやし、チンゲンサイ、人参、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお削り節		おかか煮	もやし、チンゲンサイ、人参、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお削り節
	春巻	春巻、キャノーラ油		福神漬	パック福神漬		フルーツあえ	シャインマスカットゼリー、洋なしシラップ漬け、パインシラップ漬け						
エネルギー 631 kcal	野菜炒め	キャベツ、玉ねぎ、塩、焼くわ、人参、こしょう、テンメンジャン、三温糖、オイスターソース、米油	エネルギー 678 kcal	デザート	お祝いいちごゼリー				エネルギー 571 kcal					

今月の地場産物
玉ねぎ 手造りみそ

♪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。
 ※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。