

# 令和2年度

## 4月

がっ  
月

中学校  
(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	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	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
6月		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	7火		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	8水		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	9木		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	10金		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	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	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	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	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	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
	764 kcal				657 kcal				728 kcal				798 kcal				754 kcal		
13月		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	14火		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	15水		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	16木		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	17金		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	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	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	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	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	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
	750 kcal				776 kcal				676 kcal				700 kcal				704 kcal		
20月		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	21火		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	22水		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	23木		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	24金		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	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	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	白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油		エネルギー	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	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
	678 kcal				718 kcal				790 kcal				671 kcal				777 kcal		
27月		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	28火		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			白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油	30木		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			肉詰め信田	肉詰め信田			ハンバーグ	ハンバーグ
	エネルギー	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	デザート	お祝いいちごゼリー						エネルギー	おなか煮	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				
	723 kcal				790 kcal								655 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。