

令和3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	630kcal	23.9g	19.1g	2.8g
中学校	739kcal	27.3g	21.0g	3.3g

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。

今月の地場産物

玉ねぎ

大豆

手造りみそ

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、玉ねぎ、 長ねぎ、みそ、 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 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	きのこのみそ汁	きのこミックス、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	ふきの炊き合わせ	ふき水煮、人参、さつま揚げ、 しらたき、米油、酒、みりん、 三温糖、しょうゆ、 だし昆布、かつおだし
7 水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	豆乳シチュー	鶏むね肉、玉ねぎ、人参、 じゃがいも、調整豆乳、 シチューベース、コンソメ、 塩、こしょう、米油	おさかなフライ	おさかなフライ、キャノーラ油、 中濃ソース、三温糖	キャベツとツナのサラダ	キャベツ、ホールコーン、 まぐろ水煮、 香味塩ドレッシング
8 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、 玉ねぎ、人参、にんにく、 しょうが、中濃ソース、 トマトケチャップ、 トマトピューレ、ハヤシルウ、 デミグラスソース、しょうゆ、 こしょう、米油、 ブルーベリーピューレ	小魚	パック小魚	三色あえ	もやし、チンゲンサイ、 ポークハム、 かんきつドレッシング
9 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	すいとん汁	すいとん、白菜、 長ねぎ、しょうゆ、塩、 だし昆布、かつおだし	いかカツ	いかカツ、 キャノーラ油	鶏肉とピーマンのみそ炒め	鶏もも肉、玉ねぎ、 人参、青ピーマン、 三温糖、酒、みりん、 赤みそ、米油
12 月	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、長ねぎ、 玉ねぎ、みそ、 だし昆布、かつおだし	さんまのおかか煮	さんまのおかか煮	大根と豚肉の煮物	大根、豚もも肉、人参、 しょうが、三温糖、 みりん、しょうゆ、米油、 酒、だし昆布、かつおだし
13 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	すまし汁	木綿豆腐、えのきだけ、 長ねぎ、しょうゆ、 酒、みりん、塩、 だし昆布、かつおだし	チキンみそカツ	チキンみそカツ、 キャノーラ油	おかかあえ	白菜、人参、焼ちくわ、 かつお削り節、 しょうゆ
14 水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	ポトフ	キャベツ、豚もも肉、 セロリー、人参、 スープストック、塩、 酒、米油	トマトグラタン	トマトグラタン	玉ねぎとソーセージのソテー	玉ねぎ、青ピーマン、 おさかなソーセージ、 米油、コンソメ、 塩、こしょう
15 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	野菜団子汁	野菜ミックスボール、 玉ねぎ、長ねぎ、 しょうが、みそ、 だし昆布、かつおだし	ほっけフライ	ほっけフライ、 キャノーラ油	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、鶏もも肉、 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
16 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	塩ラーメン(汁)	豚もも肉、塩メンマ、 玉ねぎ、人参、 長ねぎ、しょうが、 塩ラーメンスープ、 にんにく、こしょう、米油	シューマイ	シューマイ
19 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	なめこ汁	なめこ、大根、長ねぎ、 しょうゆ、塩、 だし昆布、かつおだし	さばのみそ煮	さばのみそ煮	たけのこの煮物	鶏もも肉、たけのこ、酒、 人参、枝豆、しょうゆ、 三温糖、塩、みりん、米油、 だし昆布、かつおだし
20 火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	コーンスープ	ホールコーン、玉ねぎ、 シチューベース、 調整豆乳、塩、米油	あらびきハンバーグ	あらびきハンバーグ、 中濃ソース、三温糖	イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、 まぐろ水煮、 イタリアンドレッシング
21 水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	中華スープ	玉ねぎ、チンゲンサイ、 糸かまぼこ、 長ねぎ、塩、 こしょう、しょうゆ	野菜のチヂミ	野菜のチヂミ、 キャノーラ油	茎わかめのソテー	茎わかめ、豚もも肉、 人参、ごま油、しょうゆ、 三温糖、酒、みりん
22 木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	菜めし	精白米(岩見沢産ななつぼし)、 菜めしの素	岩見沢呉汁	大豆、人参、ごぼう、 突きこんにゃく、白菜、 長ねぎ、手造りみそ、酒、 だし昆布、かつおだし	鮭の塩焼き	鮭切り身、塩
23 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	肉うどん(汁)	豚もも肉、玉ねぎ、人参、 ほうれん草、長ねぎ、 しょうゆ、三温糖、酒、 みりん、塩、 だし昆布、かつおだし	いももち	いももち、 キャノーラ油	フルーツあえ	パインシラップ漬け、 洋ナシシラップ漬け、 シャインマスカットゼリー
26 月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、干しいたけ、 ごぼう、長ねぎ、 みそ、酒、 だし昆布、かつおだし	いわしの梅煮	いわしの梅煮	れんこんの炒め煮	れんこん、鶏もも肉、 人参、玉ねぎ、三温糖、 しょうゆ、酒、米油、みりん、 だし昆布、かつおだし
27 火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	ポークカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参、 にんにく、しょうが、 トマトケチャップ、 ウスターソース、 カレーパウダー、チャツネ、米油	お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー	もやしの炒めもの	もやし、青ピーマン、 焼ちくわ、ごま油、 しょうゆ、三温糖、 酒、みりん
28 水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	コンソメスープ	じゃがいも、ベーコン、 セロリー、白菜、 長ねぎ、米油、 コンソメ、塩、こしょう	コロッケ	豆乳コロッケ、 中濃ソース、三温糖、 キャノーラ油	キャベツのソテー	キャベツ、人参、 ホールコーン、 スープストック、 塩、こしょう、米油
30 金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	白玉汁	白玉、長ねぎ、 玉ねぎ、 酒、しょうゆ、塩、 だし昆布、かつおだし	肉詰め信田	肉詰め信田	切干大根の煮物	切干大根、人参、 豚もも肉、酒、米油、 みりん、三温糖、しょうゆ、 だし昆布、かつおだし

♪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。