

7月のこんだてひょう

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用） ＊砂川市学校給食センター

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	
<p>・日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつきます。 ・お箸は毎日持参をしてください。毎日洗って清潔なものを使用しましょう。 ・都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ・献立表の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまで連絡してください。 TEL 52-2229</p>																
		わかめごはん	米、わかめ	七夕給食												
7		#そうめん汁	そうめん、油揚げ、長葱、人参、小松菜、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹		★	#夏野菜スパゲティミートソース	スパゲティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、なす、エリンギ、トマト、牛肉、豚肉、小麦、チーズ、にんにく、生姜、鶏肉エキス									
		#星のコロッケ	じゃがいも、玉葱、鶏肉、豚肉、小麦													
(月)		バックソース	トマト、人参、りんご、大豆、玉葱	(火)		*フルーツカクテル和え	桃、みかん、パイナップル、りんご果汁、大豆、寒天、ぶどう果汁									
		#豚肉とつきこのみぞ炒め	豚肉、玉葱、こんにゃく、しめじ、人参、さやいんげん、大豆、生姜、小麦			ミニフィッシュ	かたくちいわし									
★		ごはん	米													
14		#さといも汁	鶏肉、長葱、ごぼう、人参、油揚げ、大根、さといも、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆		★	#親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、人参、竹輪（すけそうたら、いとよりだい、太刀魚）、長葱、ほうれん草、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節									
		#砂川ポークチャップススペシャル	豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、レモン果汁、小麦、大豆	(火)		#いなり寿司	米、昆布、大豆、小麦、油揚げ									
		#なすのどぼろ煮	なす、じゃがいも、豚挽肉、玉葱、人参、小麦、大豆			#ささきチーズ	乳									
21		 海の日		★		ごはん	米									
				#中華スープ	ベーコン、玉葱、コーン、わかめ、長葱、人参、小松菜、春雨、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン											
(月)				#肉団子ごまみぞダシ	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま油、ごま、りんご、生姜	(火)										
						#豆腐の五目煮	豆腐、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、干し椎茸、長葱、小麦、大豆									

含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。

卵・・・●
 えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△
 牛乳、乳製品・・・■
 ナッツ・・・▲
 チョコレート・・・○
 パイン・・・※
 小麦粉・・・#
 ごま・・・□
 長芋、山芋・・・§

～卵（●マーク）について～

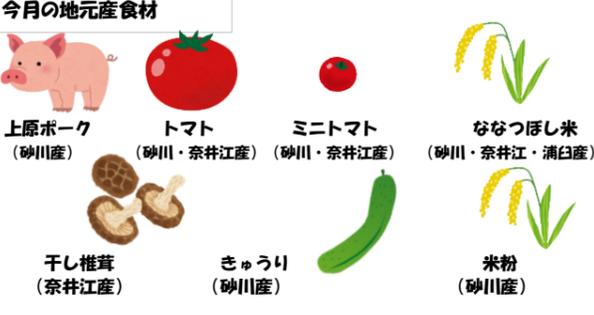
9日「ワンタンスープ」、10日「白菜のコンソメスープ」、17日「キャベツのスープ」、22日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

1日「カレーラーメン」、18日「カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

今月の平均栄養量
 () 内の数字は基準栄養所要量

エネルギー804kcal (830)
 たんぱく質33.9g (26.9~41.5)
 脂質29.5g (18.5~27.7)
 塩分3.5 (2.5)
 カルシウム395mg (450)
 鉄分4.1mg (4.5)
 食物繊維6.1g (7.0)

今月の地元産食材



上原ポーク (砂川産)
 トマト (砂川・奈井江産)
 ミニトマト (砂川・奈井江産)
 ななつほし米 (砂川・奈井江・浦臼産)
 干し椎茸 (奈井江産)
 きゅうり (砂川産)
 米粉 (砂川産)

23日は、滝川市にある松尾ジンギスカンさんのジンギスカンです。みなさんにもっとジンギスカンを食べてほしい、給食の思い出の一つにしてほしいということからプレゼントしてくれました。

