

# 12月分学校給食予定献立表

令和4年度

朝霞市立朝霞第五小学校

7大アレルギー除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
				主食	牛乳		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	1	木		ちゅうかめん	○	ながおかふうラーメン 焼き豚、ぶた肉、なると、にんじん、キャベツ、もやし、 <b>ほうれんそう</b> 、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、とんこつ、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油 チキンのポテトカツ ポテトとお米のささみカツ(とり肉、ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、香辛料、でん粉、食物繊維、酵母エキス、砂糖、植物油、粉末状大豆たん白、香辛料、酵母エキス、加工でん粉)、米油 みかんゼリーポンチ みかん果汁、粉寒天、砂糖、りんご、黄桃、白桃、ラフランス、砂糖、クエン酸、クエン酸三ナトリウム、ビタミンC ちゅうかめん 小麦粉、塩、かんすい	629	27.5
	2	金	 	パエリア	○	パエリア 米、ターメリック、ほたて、いか、白ワイン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、オリーブオイル、塩、こしょう ソパデ・アホ 卵、ベーコン、にんにく、オリーブオイル、たまねぎ、トマト、塩、こしょう、とりがら、パセリ とり肉のレモンソースがけ とり肉、酒、塩、でん粉、米油、砂糖、しょうゆ、レモン果汁 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩	683	29.4
★	5	月		ごはん	○	じゃがいものみそしる じゃがいも、油揚げ、たまねぎ、わかめ、こまつな、みそ、かつお節 ぶたにくのオーロラソースがけ ぶた肉、しょうゆ、酒、ねしょうが、でん粉、米油、みそ、三温糖、トマトケチャップ きりぼしだいこんのにつけ さつまあげ、切干大根、さやいんげん、干しいたけ、かつお節、砂糖、しょうゆ	654	27.1
	6	火	 	バターロール	○	ふゆやさいのスープ とり肉、 <b>はくさい</b> 、かぶ、たまねぎ、 <b>ほうれんそう</b> 、とりがら、こしょう、塩 マカロニグラタン ボンレスハム、たまねぎ、オリーブオイル、マッシュルーム、マカロニ、小麦粉、バター、牛乳、塩、こしょう、チーズ カラフルサラダ とうもろこし、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、米油、りんご酢、こしょう、塩 バターロール 小麦粉、マーガリン、砂糖、生クリーム、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	693	27.5
★	7	水		ごはん	○	すましじる かまぼこ、わかめ、えのきたけ、かつお節、塩、しょうゆ すきやきふう ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、長ねぎ、 <b>しいたけ</b> 、焼き豆腐、しらたき、米油、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん だいこんときゅうりのそくせきづけ だいこん、きゅうり、塩、しょうゆ	607	24.1
	8	木		じごなうどん	○	みそにこみうどん とり肉、だいこん、はくさい、こまつな、長ねぎ、油揚げ、かつお節、赤みそ、しょうゆ、三温糖、みりん、塩 にんじんのかきあげ にんじん、たまねぎ、生ちくわ、小麦粉、コーンスターチ、塩、米油 みかん みかん じごなうどん 小麦粉、塩	615	21.1
	9	金	 	ごはん	○	かなざわカレー ぶた肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、セロリ、米油、にんにく、ねしょうが、塩、こしょう、赤ワイン、カレーパウダー、トマトケチャップ、オイスターソース、三温糖、とりがら ヒレカツ ぶた肉、パン粉、バター粉、イーストフード、ビタミンC、増粘剤、調味料、米油、中濃ソース かいそうサラダ 茎わかめ、わかめ、昆布、とさかのり、大根、とうもろこし、米油、しょうゆ、酢、こしょう、塩、砂糖	693	24.6
	12	月	 	チャーハン	○	チャーハン 米、焼き豚、たけのこ、長ねぎ、しいたけ、なると、酒、ねしょうが、ごま油、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩 わかめスープ とり肉、とうふ、はるさめ、にんじん、しめじ、わかめ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 はるまき ぶた肉、小麦粉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、ロード、でん粉、春雨、香味油、しいたけエキスパウダー、ポークエキス、砂糖、酵母エキス、しょうがペースト、亜鉛含有酵母、酵母エキスパウダー、たん白加水分解物、香辛料、小麦粉、油脂加工品、粉末水あめ、ショートニング、植物油脂、大豆油、コーンフラワー、食塩、加工でん粉、ピロリン酸鉄、米油 ナムル こまつな、もやし、にんにく、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖	638	24.9
	13	火	 	フラワーロール	○	ふゆやさいのシチュー ミートボール(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、でん粉、粉末状植物性たん白、還元水あめ、食塩、チキンオイル、大豆油、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム)、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、ほうれんそう、米油、バター、小麦粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、こしょう、とりがら、塩 タンドリーチキン とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう、トマトケチャップ りんご りんご、塩 フラワーロール 小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	668	27.5

食品の体内でのおもなはたらきは赤・黄・緑のグループに分けられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

<p>おもに体をつくるはたらき(赤)</p> <p>たんぱく質・無機質など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をつくる</li> <li>・筋肉をつくる</li> </ul> <p>肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵</p>	<p>おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)</p> <p>炭水化物・しぼうなど</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元気に運動ができる</li> </ul> <p>ごはん・パン・麺 いも類・油</p>	<p>おもに体の調子を整えるはたらき(緑)</p> <p>ビタミン・無機質など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぜをひきにくい</li> <li>・おなかの調子がよい</li> </ul> <p>緑黄色野菜 淡色野菜・果物</p>
---	---	--

朝霞市では、地元の農家の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。  
今月の地場野菜は、**ほうれんそう**、**はくさい**、**さつまいも**、**しいたけ**です。(太字で表示)  
多文化共生推進事業 児童の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

今月のテーマ 「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1日(木) 長岡風ラーメン (新潟県)                        | 14日(水) スキー汁(新潟県)          |
| 2日(金) パエリア、ソパデアホ<br>(サッカーワールドカップ応援献立:スペイン) | 19日(月) 冬至汁(行事食)、山賊焼き(長野県) |
| 9日(金) 金沢カレー (石川県)                          | 20日(火) ロヒケイット(フィンランド)     |
| 13日(火) 冬野菜のシチュー(旬)                         | 21日(水) クリスマス献立(行事食)       |



©むさしのフロントあさか

7大 アレルギー 除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
				主食	牛乳	おかず		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
★	14	水		ごはん	○	スキージ	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、 <b>さつまいも</b> 、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油	629	28.6
						ほっけのみりんづけやき	シマホッケ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖		
						ひじきのいりに	油揚げ、とり肉、ひじき、にんじん、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、酒、かつお節		
	15	木	 	スパゲッティ	○	つけナポリタン	ベーコン、たまねぎ、とり肉、米油、にんにく、マッシュルーム、ピーマン、トマト、トマトピューレ、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、チキンブイヨン	684	27.0
						りんごむしパン	蒸しパンミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、脱脂粉乳、食塩、ベーキングパウダー、ビタミンB2)、りんご果汁、りんご、砂糖混合ぶどう糖液糖、酸味料、ビタミンC、乳酸カルシウム		
						いかのサラダ	いか、塩、白ワイン、こしょう、でん粉、米油、切干大根、にんじん、キャベツ、たまねぎ、酢、砂糖、こしょう		
						スパゲッティ	スパゲッティ、塩、オリーブオイル		
	16	金		ちやめし	○	おでん	うずら卵、さつまいも、焼きちくわ、ちくわふ、つみれ、だいこん、こんにゃく、昆布、しょうゆ、かつお節、酒、みりん、塩	662	25.4
						もちいりきんちやく	油揚げ、でん粉、もち米粉、うるち米粉、凝固剤、しょうゆ、みりん、砂糖、液状混合調味料		
						キャベツのごまあえ	キャベツ、もやし、にんじん、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、塩		
						ちやめし	米、しょうゆ、酒、みりん、塩、米油		
★	19	月		ごはん	○	とうじ	ぶた肉、油揚げ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、 <b>しいたけ</b> 、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん、塩	601	26.3
						さんぞくやき	とり肉、でん粉、米粉パウダー、米油、ねしょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、酒、三温糖、しょうゆ		
						ゆずのかあえ	<b>はくさい</b> 、だいこん、にんじん、ゆず果汁、三温糖、しょうゆ		
	20	火	 	デニッシュ ペストリー	○	ロケイト	とり肉、じゃがいも、たまねぎ、長ねぎ、バター、にんにく、とりがら、牛乳、塩、こしょう、米油	605	25.4
						さけのオリーブやき	さけ、にんにく、塩、こしょう、オレガノ、オリーブオイル、白ワイン		
						にんじんのサラダ	ロースハム、にんじん、きゅうり、たまねぎ、米油、りんご酢、白ワイン、砂糖、こしょう、塩		
						デニッシュペストリー	小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、食塩、ショートニング、折込用油脂、イースト、ビタミンC、酒麴		
	21	水	 	ケチャップ ライス	ジョア	ケチャップライス	米、ウインナー、たまねぎ、とうもろこし、チキンブイヨン、米油、トマトケチャップ、塩、こしょう	680	23.1
						ABCスープ	ベーコン、たまねぎ、にんじん、こまつな、マカロニ、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩		
						フライドチキン	とり肉、赤ワイン、にんにく、ねしょうが、塩、チリパウダー、ナツメグ、しょうゆ、米粉パウダー、でん粉、米油		
						クリスマスフルーツミックス	黄桃、パイナップル、クエン酸、ビタミンC、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、ぶどう果汁、いちご果汁、ゲル化剤、乳酸カルシウム、香料、酸味料、ビタミンC、着色料		
						ジョア	脱脂粉乳、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤、ビタミンD		
15回	<p>○：牛乳が付きます。 天候不順の影響等、都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。 栄養価は3・4年生が基準になっています。 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 魚の種類によっては小骨が入っていることがあります。 小魚(ちりめんじゃこ・沖あみなど)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。</p>						基準栄養価	650	21~32

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

ボンレスハム	豚肉、たん白加水分解物、水あめ、食塩、還元水飴、海藻ミネラル
ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
なると	魚肉すり身(スケソウダラ、イトヨリ)、でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、トマト色素
さつまいも揚げ	すり身(タラ、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖
生ちくわ	すり身(たら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(はも)
焼きちくわ	魚肉(すけそうたら、いとより)、馬鈴薯でん粉、食塩、なたね油、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉
かまぼこ	魚肉すり身(スケソウダラ)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
つみれ	いわしすり身、タラすり身、でん粉、砂糖、食塩、みりん
ちくわぶ	小麦粉
焼きぶた	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
オイスターソース	かき、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒精、アルコール
カレールー	でん粉、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、リン酸架橋デンプン、カラメル、ショ糖脂肪酸エステル、クエン酸、香料



#### 《給食費について》

①納期 12月分の納期限は1月4日(水)です。口座振替の方は、12月30日(金)までに入金してください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付(又は減額)になることがあります。

※**食物アレルギーや宗教上の理由等から、1日の給食のすべてを喫食されない場合は**、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不要の連絡をお願いします。

また、同様の理由で、**年間を通じて給食を喫食されない場合にも**、学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。

※**病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は**、学校に給食を止める連絡をお願いします。連絡のあった翌日から給食が停止になります。

給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費を還付(又は減額)いたします。

※給食費は食材の購入費として使用しています。食材の発注を停止することにより給食費を還付(又は減額)いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご了承ください。

※**アレルギー性疾患等により牛乳を飲むことができない場合には**、あらかじめ学校に牛乳を止める連絡をしてください。連絡を受けた翌日から牛乳購入金額相当を年度末に還付いたします。

※学校での給食費の取扱いについては校長先生が出納員となりご協力をいただいております。

