家庭数

7月分　学校給食予定献立表

令和５年度

朝霞市立朝霞第五小学校

7大アレルゲン除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名 主食 つけるもの かけるもの	牛乳	おかず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価 エネルギー (kcal)	栄養価 たんぱく質 (g)
★	3	月		のりのつくだに ごはん	○	とうがんのみそしる	冬瓜、**たまねぎ**、とうふ、わかめ、かつお節、みそ	645	30.5
						とりにくのからあげ	とり肉、酒、ねしょうが、しょうゆ、でん粉、米油		
						ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、厚揚げ、ゴーヤ、にんじん、もやし、ごま油、三温糖、しょうゆ、かつお節、でん粉、塩、酒		
						のりのつくだに	のり、ひじき、煮干し、かつお、水あめ、砂糖、しょうゆ、みりん、増粘多糖類、ヘム鉄		
	4	火		デニッシュペストリー	○	コーンのミルクスープ	たまねぎ、とうもろこし、パセリ、米油、牛乳、チーズ、生クリーム、米粉パウダー、チキンブイヨン、塩、こしょう	666	25.9
						しろみざかなのラビゴットソースがけ	ホキ、でん粉、米油、トマト、きゅうり、たまねぎ、パセリ、レモン果汁、酢、塩、こしょう		
						ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン、キャベツ、にんじん、にんにく、えだまめ、米油、しょうゆ、塩、こしょう		
						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、折込油脂、イースト、ビタミンC、米麹		
	5	水		ごはん	○	ワンタンスープ	とり肉、ワンタン、にんじん、キャベツ、きくらげ、長ねぎ、とりがら、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩	604	24.3
						マーボーなす	ぶた肉、なす、たけのこ、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、にら、しいたけ、みそ、テンメンジャン、でん粉、トウバンジャン、三温糖、しょうゆ、米油		
						ナムル	にんじん、こまつな、もやし、ぜんまい、いりごま、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん、酢、塩		
	6	木		ちゅうかめん	○	ひやしバンバンジーめん	ほぐしささみ、もやし、にんじん、きゅうり、かつお節、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、ねりごま、ごま油、ねしょうが、長ねぎ、塩	641	30.9
						いかのかりんあげ	いか、ねしょうが、しょうゆ、酒、でん粉、米油		
						ゆでとうもろこし	とうもろこし、塩		
						ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
	7	金		たなばたてまきずし	○	たなばたじる	とり肉、にんじん、だいこん、こまつな、糸かまぼこ、ちらしかまぼこ、かつお節、みりん、しょうゆ、酒、塩	616	21.3
						しらたまフルーツポンチ	黄桃、みかん、パイン、砂糖、クエン酸、酸化防止剤、白玉だんご(上新粉、砂糖、でんぷん、酵素、着色料)、サイダー		
						たなばたてまきずし	米、鮭フレーク、酒、短冊卵、油揚げ、にんじん、さやいんげん、三温糖、みりん、酢、塩、手巻きのり		
	10	月		ごはん	○	イナムドゥチ	ぶた肉、しいたけ、かまぼこ、厚揚げ、こんにゃく、かつお節、しょうゆ、みりん、みそ、はねぎ	665	28.2
						さばのこうみだれ	さば、ねしょうが、長ねぎ、しょうゆ、三温糖、酢、トウバンジャン、ごま油、酒、塩		
						にんじんしりしり	ツナ、にんじん、短冊卵、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩		

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。

おもに体をつくるはたらき（赤）	おもに熱や力のもとになるはたらき（黄）	おもに体の調子を整えるはたらき（緑）
たんぱく質・無機質など	炭水化物・しぼうなど	ビタミン・無機質など
・体をつくる　肉・魚・小魚・豆腐	・元気に運動ができる　ごはん・パン・麺	・かぜをひきにくい　緑黄色野菜
・筋肉をつくる　豆類・乳製品・卵	いも類・油	・おなかの調子がよい　淡色野菜・果物

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。

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。

※　今月の地場野菜は、たまねぎです。（太字で表示）

今月のテーマ　「夏野菜を食べよう」
ふるさとめぐり　「沖縄県」

３日(月)　ゴーヤチャンプルー（沖縄県）、冬瓜のみそ汁（旬）
６日(木)　ゆでとうもろこし（旬）
７日(金)　七夕手巻き寿司、七夕汁（行事食・七夕）
１０日(月)　イナムドゥチ、にんじんしりしり（沖縄県）
１２日(水)　ジャンバラヤ、ガンボスープ（アメリカ・多文化共生）
シークヮーサーゼリー（沖縄県）
１４日(金)　夏野菜カレー（旬）

親子料理教室（給食センターで体験してみよう）のお知らせ

内容／　大型機器を使った調理の疑似体験と試食及び調理場内の見学
日時／　①7月26日（水）②7月28日（金）いずれも午前10時～午後1時
会場／　①溝沼学校給食センター　②浜崎学校給食センター
定員／　①30組60人程度　②20組40人程度
対象／　小学生以上の児童生徒とその保護者（未就学児の同伴はできません）
参加費／1人300円（材料費・保険料を含む）
持ち物／エプロン・三角巾・筆記用具・上履き
献立／　スパゲッティミートソース・ウインナー・りんご・コーヒー牛乳
申込方法／メールまたはFAXで件名を「親子料理教室希望」とし、本文に必要項目を記載してください。
必要項目／①児童生徒氏名（ふりがな）学校・学年
②保護者氏名③住所④電話番号⑤希望日を明記してください。
申込期限／7月7日（金）【必着】※応募多数の場合は抽選
申・問／学校給食課（溝沼学校給食センター内）
☎451-0370　Fax 451-0372
e-mail　gakko_kyusyoku@city.asaka.lg.jp
※　詳細はホームページをご覧ください。

7大アレルゲン除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名 主食 つけるもの かけるもの	牛乳	こんだて名 おかず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価 エネルギー (kcal)	栄養価 たんぱく質 (g)
	11	火		こどもパン スライス	○	ポパイスープ	じゃがいも、ベーコン、**たまねぎ**、ほうれんそう、とりがら、しょうゆ、塩、こしょう、米油	654	26.0
						てりやきチキン	とり肉、酒、しょうゆ、ねしょうが、でん粉、米油、みりん、三温糖		
						ごぼうサラダ	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、酢、塩、こしょう、しょうゆ		
						こどもパンスライス	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	12	水		ジャンバラヤ	○	ガンボスープ	とり肉、トマト、たまねぎ、オクラ、にんにく、オレガノ、チリパウダー、オリーブオイル、とりがら、こしょう、塩	644	27.2
						しろみざかなのバジルフライ	白身魚のバジルフライ(ホキ、パン粉、バジル、小麦粉、でん粉、なたね油、にんにく、食塩、糊料)、米油		
						ジャンバラヤ	米、ぶた肉、たまねぎ、とうもろこし、えび、ウインナー、ピーマン、赤ピーマン、チキンブイヨン、トマトケチャップ、白ワイン、米油、塩、ケイジャンスパイス、こしょう		
						シークヮーサーゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、シークヮーサー果汁、水溶性食物繊維、砂糖、ゲル化剤、ビタミンC、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム		
	13	木		うどん	○	ひやしおろしうどん	だいこん、えのきたけ、こまつな、はねぎ、油揚げ、かつお節、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、酢	624	19.4
						ごしょくあげ	五色揚げ(たまねぎ、にんじん、さつまいも、とうもろこし、小松菜、米粉、食塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、米油		
						ちくわのサラダ	生ちくわ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、米油、酢、すりごま、しょうゆ、こしょう、塩		
						うどん	小麦粉、塩		
	14	金		ごはん	○	なつやさいカレー	とり肉、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、トマト、ねしょうが、にんにく、米油、カレールウ、中濃ソース、トマトケチャップ、カレー粉、しょうゆ、塩	680	21.1
						かいそうサラダ	海藻ミックス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ごま油、しょうゆ、酢、こしょう、塩、砂糖		
						フローズンみかんヨーグルト	加糖練乳、脱脂粉乳、クリーム、みかん果肉・果汁、トレハロース、果糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、全紛乳、砂糖・異性化液糖、食物繊維、増粘多糖類、香料、ミルクカルシウム、乳たんぱく質濃縮物、コンニャクイモ抽出物、寒天		
10回			○: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。 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。				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、下記をご覧下さい。

ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
鮭フレーク	鮭、こめ油、さけエキス、砂糖、食塩、ベニコウジ色素
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
かまぼこ	魚肉(スケソウタラ)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
ちらしかまぼこ	魚肉、うらごし南瓜、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩
糸かまぼこ	魚肉すり身、米粉、タピオカでん粉、食塩、砂糖
海藻ミックス	わかめ、昆布、茎わかめ、ふのり、白とさかのり、まふのり
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆、食塩、米こうじ、乾燥唐辛子、酒精、ビタミンC
ケイジャンスパイス	食塩、チリパウダー、赤唐辛子、クミン、砂糖、チキンブイヨンパウダー、パプリカ、ホワイトペッパー、オレガノ、タイム、調味料
ワンタン	小麦粉、塩
サイダー	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、炭酸、香料、酸味料
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物
テンメンジャン	みそ、砂糖、しょうゆ、植物油脂
短冊卵	鶏卵、砂糖、醸造酢、でん粉、トレハロース、食塩、食用植物油脂、加工でん粉、カロチン色素
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンプキンパウダー、野菜(たまねぎ、にんにく)、粉末米酢

令和4年度学校給食賄材料費に係る決算報告書

収入

調定額(単位:円)	※「調定額」とは、保護者の皆さまからお預かりする給食費の総額です。 給食費は、すべて給食の材料費として支出されております。 なお、この他の光熱水費、人件費、施設運営費等は公費により賄われております。
552,335,213	

支出

購入物資の種類		金額	材料代に占める割合
基本物資(米飯・パン・麺・牛乳)		221,336,568	37.89%
一般物資		362,866,037	62.11%
一般物資内訳	食肉	68,753,671	11.77%
	食用油・調味料・乾物 缶詰・魚介類・冷凍食品	222,831,098	38.14%
	乳製品(飲用牛乳除く)	1,211,112	0.21%
	野菜・果物	70,070,156	11.99%
合　計		584,202,605	100.00%

≪給食費について≫

①納期　7月分の納期限は8月31日(木)です。
　　口座振替の方は、8月30日(水)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。