

1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	主食	牛乳	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
						おかず			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
★	11	水		わかめごはん	○	ぞうに		とり肉、煮込みもち、こまつな、 だいこん 、 にんじん 、ちらしかまぼこ、 しいたけ 、かつお節、みりん、酒、しょうゆ、塩	606	25.1
						ぶりのゆずみそがけ		ぶり、ねしょうが、しょうゆ、酒、みそ、みりん、三温糖、ゆず果汁		
						こうはくなます		だいこん 、 にんじん 、塩、三温糖、しょうゆ、酢		
						わかめごはん		米、わかめご飯の素(わかめ、砂糖、塩、酵母エキス)		
	12	木		じごなうどん	○	きつねじる		油揚げ、ぶた肉、 しいたけ 、ほうれんそう、 長ねぎ 、にんじん、こんぶ、かつお節、米油、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	669	23.3
						おにまん		さつまいも、小麦粉、砂糖、ラード、ベーキングパウダー、食塩、トレハロース、イースト		
						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、だいこん、米油、酢、すりごま、しょうゆ、こしょう、塩		
						じごなうどん		小麦粉、塩		
★	13	金		ごはん	○	はるのななくさじる		とり肉、だいこん、かぶ、水菜、はくさい、せり、長ねぎ、みそ、かつお節、とうふ	665	26.8
						けいちゃん		キャベツ、たまねぎ、にんじん、とり肉、酒、ねしょうが、にんにく、米油、トウバンジャン、しょうゆ、みそ、三温糖、塩、こしょう、でん粉		
						ごぼうのからあげ		ごぼう、でん粉、米粉パウダー、米油、こしょう、塩		
★	16	月		ごはん	○	つみれじる		つみれ、あぶらあげ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、 しいたけ 、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	625	30.6
						とりにくのこうみだれ		とり肉、酒、塩、ねしょうが、長ねぎ、三温糖、酢、しょうゆ、トウバンジャン、ごま油		
						じゃがいものそぼろに		ぶた肉、じゃがいも、にんじん、えだまめ、糸こんにゃく、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でん粉		
	17	火	 	コーンパン	○	ふゆやさいのスープ		とり肉、 はくさい 、かぶ、たまねぎ、ほうれんそう、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩	698	30.3
						ラザニア		ぶた肉、たまねぎ、にんじん、トマト、マカロニ、にんにく、米油、塩、こしょう、三温糖、トマトケチャップ、バター、小麦粉、牛乳、チーズ		
						ツナとにんじんのサラダ		ツナ、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		
						コーンパン		小麦粉、イースト、イーストフード、とうもろこし、食塩、砂糖、ショートニング、乳不使用マーガリン		
	18	水		ごはん	○	きんぴらじる		とり肉、じゃがいも、ごぼう、にんじん、だいこん、米油、しょうゆ、塩、みりん、かつお節	607	25.7
						みそカツ		ぶた肉、塩、こしょう、酒、小麦粉、パン粉、米油、ごま油、にんにく、みそ、三温糖、しょうゆ、酒		
						やさいのおかかいため		にんじん、もやし、キャベツ、かつお節、油揚げ、米油、塩、しょうゆ、みりん		
	19	木	 	ちゅうかめん	○	たいわんラーメン		ぶた肉、キャベツ、もやし、にんじん、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりがら、トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ、ごま油、塩、しょうゆ、オイスターソース、こしょう、酒	714	25.8
						てづくりツナチーズぎょうざ		ぎょうざの皮、ツナ、キャベツ、塩、たまねぎ、チーズ、マヨネーズ(卵不使用)、こしょう、しょうゆ、小麦粉、米油		
						フルーツミックス		みかん、パイナップル、黄桃、ナタデココ、砂糖、水溶性食物繊維、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料		
						ちゅうかめん		小麦粉、塩、かんすい		
★	20	金	 	ガバオライス	○	ガバオライス		米、ぶた肉、米油、にんにく、ねしょうが、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、オイスターソース、ナンプレー、ごま油、バジル	615	29.7
						はるさめスープ		とり肉、とうふ、にんじん、春雨、こまつな、 長ねぎ 、とりがら、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ		
						いかのマヨネーズやき		いか、しょうゆ、マヨネーズ(卵不使用)、塩、酒		
						ネーブル		ネーブル(かんきつ類)		
★	23	月	 	ごはん	○	わかめスープ		とり肉、とうふ、 長ねぎ 、もやし、しめじ、わかめ、ねしょうが、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	614	24.9
						しろみぎかなのチリソースがけ		ホキ、でん粉、米油、 長ねぎ 、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩		
						チャプチェ		ぶた肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、 しいたけ 、春雨、にら、酒、ごま、三温糖、コチュジャン、ごま油、しょうゆ、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。

<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"> ・体をつくる ・筋肉をつくる <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"> ・元気に運動ができる <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"> ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい <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、**はくさい**、**だいこん**、**にんじん**、**長ねぎ**、**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。

©むさしのフロントあさか



今月のテーマ 「学校給食の歴史を知ろう」 ふるさとめぐり「中部地方」

- | | |
|--|---|
| 11日(水) 雑煮、ぶりのゆずみそがけ、紅白なます
(行事食：お正月) | 20日(金) ガバオライス(多文化共生：タイ) |
| 12日(木) おにまん(愛知県) | 25日(水) 麦ごはん、すいとん、鮭の塩焼き、キャベツのごま和え
(給食週間：学校給食の始まり) |
| 13日(金) 春の七草汁(旬)、鶏ちゃん(岐阜県) | 26日(木) 富士宮風やきそば(静岡県) |
| 18日(水) みそカツ(愛知県) | 27日(金) 冬野菜のカレー(旬) |
| 19日(木) 台湾ラーメン(愛知県) | 30日(月) 静岡おでん風煮(静岡県) |
| | 31日(火) 冬野菜のポトフ(旬)、タウック・ノフットウ(多文化共生：トルコ) |

市立中学校新1年生保護者様

市立小学校から中学校へ入学する生徒で、小学校の学校給食費を口座振替されている方は、引き続き同じ口座から引き落としをいたしますのでご了承ください。

24	火		ツイストパン	○	コーンのミルクスープ	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、米油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉パウダー、とりがら、こしょう、塩	639	28.0
					とりにくのディアブル	とり肉、にんにく、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、こしょう、クミン、オリーブオイル、塩		
					ブロッコリーとだいこんのサラダ	ロースハム、ブロッコリー、だいこん、にんじん、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩		
					ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
25	水		むぎごはん	○	すいとん	とり肉、すいとん、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、 長ねぎ 、かつお節、みりん、しょうゆ、塩	637	26.8
					さけのしおやき	さけ、塩		
					キャベツのごまあえ	油揚げ、キャベツ、にんじん、いりごま、ごま油、塩、三温糖、しょうゆ		
					むぎごはん	米、米粒麦		
26	木		ふじのみやふうやきそば	○	ふじのみやふうやきそば	蒸し中華麺(小麦粉、塩、かんすい)、ぶた肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、米油、ウスターソース、中濃ソース、イリコ粉末、塩、酒	637	27.2
					あおなとほたてのスープ	ほたて水煮、チンゲンサイ、とうもろこし、 長ねぎ 、きくらげ、ねしろうが、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩		
					しろみざかなのいそのかあげ	ホキの磯の香揚げ(ホキ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、あおさ、食塩、こしょう)、米油		
					もやしのナムル	もやし、にんじん、にんにく、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖		
★ 27	金		ごはん	○	ふゆやさいのカレー	ぶた肉、にんにく、ねしろうが、たまねぎ、じゃがいも、れんこん、だいこん、にんじん、とりがら、カレールウ、米油、トマト、ウスターソース、赤ワイン、三温糖、カレー粉、塩、ガラムマサラ	726	22.2
					ほうれんそうのサラダ	ロースハム、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく、しょうゆ、米油、りんご酢、三温糖、塩、こしょう		
					すりおろしりんごゼリー	りんご果汁、りんご、酸化防止剤、砂糖、粉寒天		
30	月		ちやめし	○	しずおかおでんふうに	さつまあげ、焼きちくわ、ちくわぶ、いわしはんぺん、だいこん、じゃがいも、こんにやく、昆布、イリコ粉末、青のり、かつお節、酒、みりん、しょうゆ、塩	668	31.5
					とりてん	とり肉、にんにく、ねしろうが、酒、しょうゆ、塩、小麦粉、米粉パウダー、米油		
					あおなのからしあえ	もやし、こまつな、にんじん、ごま油、三温糖、しょうゆ、からし		
					ちやめし	米、しょうゆ、酒、みりん、塩、こめ油		
31	火		セサミビスキュイパン	○	ふゆやさいのポトフ	ぶた肉、ウインナー、ベーコン、かぶ、だいこん、たまねぎ、にんじん、 はくさい 、米油、とりがら、ローリエ、こしょう、塩、しょうゆ	726	32.4
					タウック・ノフトウ	とり肉、ひよこまめ、じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、米油、中濃ソース、カレー粉、クミンパウダー、カレールウ、トマトケチャップ、三温糖		
					みかん	みかん		
					セサミビスキュイパン	まるパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、ショートニング、砂糖)、すりごま、小麦粉、砂糖、卵、バター		
15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。 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。					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。

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
さつま揚げ	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
つみれ	いわしすり身、タラすり身、でん粉、砂糖、食塩、みりん
いわしはんぺん	いわし、タラすり身、さば、でん粉、砂糖、食塩、みりん
ちらしかまぼこ	魚肉、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、うらごし人参、トマト色素
マカロニ	小麦粉
ちくわぶ	小麦粉
ぎょうざの皮	小麦粉、でんぷん、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料、食塩
煮込みもち	もち米粉、でん粉、こんにやく粉
すいとん	小麦粉、食塩、加工でんぷん
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
ナンブラー	かたくちいわし、食塩
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、ビタミンC
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油、醤油
コチュジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー
イリコ粉末	かたくちいわし、食塩
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物(一部に大豆含む)
カレールウ	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 1月分の納期限は1月31日(火)です。口座振替の方は、1月30日(月)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。



～給食費の見直しについて～

昨今の物価高騰に伴い、皆様から徴収している給食費で賅っている食材購入費が不足する見込みとなりました。今年度不足する分については、市で負担することといたしましたが、来年度も状況が継続される見込みのため、これまでの給食の質を維持し安定して提供するためには、給食費の見直しをしなければならぬ状況です。そのため、現在、令和5年4月以降の給食費改定を検討しています。