

12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	金		ごはん	○	すましじる	とり肉、たけのこ、とうふ、長ねぎ、わかめ、かつお節、塩、しょうゆ	636	26.8
						ぶたにくのオーロラソースがけ	ぶた肉、ねしょうが、でん粉、米油、みそ、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ、酒、塩		
						きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ、切干大根、にんじん、さやいんげん、しいたけ、かつお節、三温糖、しょうゆ、ごま油		
	4	月	 	パエリア	○	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、チキンブイヨン、パセリ	634	27.5
						しろみざかなのレモンソースがけ	ホキ、でん粉、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、塩、こしょう		
						パエリア	米、とり肉、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、ターメリック		
	5	火	 	フラワーロール	○	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、塩	621	27.5
						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		
						キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、米油、りんご酢、塩、こしょう		
						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		
★	6	水		ごはん	○	さつまいものみそしる	たまねぎ、さつまいも、油揚げ、こまつな、かつお節、みそ	676	26.2
						さばのこうみだれ	さば、長ねぎ、ねしょうが、しょうゆ、みりん、三温糖、トウバンジャン、ごま油、酒、酢		
						じぶに	とり肉、 しいたけ 、たけのこ、にんじん、高野豆腐、ほうれんそう、しょうゆ、三温糖、みりん、でん粉、米油、かつお節、酒		
	7	木		じごなうどん	○	みそにこみうどん	ぶた肉、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、長ねぎ、油揚げ、かつお節、みそ、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉	607	26.0
						チキンのポテトカツ	とり肉、ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、でん粉、食物繊維、酵母エキス、砂糖、植物油、食塩、粉末状大豆たん白、香辛料、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤、米油		
						ナムル	ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖		
						じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく		
	8	金	 	ちやめし	○	おでん	うずら卵、さつまあげ、焼きちくわ、ちくわぶ、つみれ、だいこん、こんにやく、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		
						やさいのごまあえ	キャベツ、もやし、にんじん、いりごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油		
						ちやめし	米、しょうゆ、酒、みりん、塩、米油		
	11	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、短冊卵、酒、ねしょうが、ごま油、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、オイスターソース、塩	664	28.7
						わかめスープ	とうふ、にんじん、しめじ、わかめ、長ねぎ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩		
						とりにくのガーリックあげ	とり肉、にんにく、ねしょうが、しょうゆ、塩、酒、でん粉、米油		
						みかん	みかん		
	12	火	 	はちみつパン	○	ロヒケイト	さけ、じゃがいも、たまねぎ、長ねぎ、ブロッコリー、バター、にんにく、とりがら、小麦粉、生クリーム、牛乳、塩、こしょう、米油	695	33.7
						ケバブチキン	とり肉、にんにく、白ワイン、オリーブオイル、クミン、パプリカ、塩、こしょう		
						カラフルサラダ	キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン、きゅうり、米油、りんご酢、塩、こしょう		
						はちみつパン	小麦粉、はちみつ、ショートニング、イースト、砂糖、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
★	13	水		ごはん	○	スキーじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、さつまいも、にんじん、こんにやく、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		

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> <p>・体をつくる</p> <p>・筋肉をつくる</p> <p>肉・魚・小魚・豆腐</p> <p>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> <p>・元気に運動ができる</p> <p>ごはん・パン・麺</p> <p>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> <p>・かぜをひきにくい</p> <p>・おなかの調子がよい</p> <p>緑黄色野菜</p> <p>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**、**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 「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 4日(月) パエリア、ソパ・デ・アホ (多文化共生：スペイン) | 15日(金) 金沢カレー (石川県) |
| 6日(水) 治部煮 (石川県) | 18日(月) 冬至汁(行事食)、山賊焼き(長野県) |
| 12日(火) ロヒケイト (多文化共生：フィンランド) | 19日(火) 冬野菜のシチュー(旬) |
| 13日(水) スキー汁(新潟県) | 20日(水) クリスマス献立(行事食) |

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	木	木	はし スプーン その他	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	615	25.2
						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		
						りんご	りんご、塩		
						スパゲッティ	スパゲッティ、塩、オリーブオイル		
15	金	金	はし スプーン その他	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、カレールウ、トマトケチャップ、オイスターソース、三温糖、とりがら	677	24.1
						ヒレカツ	ぶた肉、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、食塩、こしょう、米油、中濃ソース		
						かいそうサラダ	わかめ、大根、とうもろこし、米油、しょうゆ、酢、こしょう、塩、砂糖		
18	月	月	はし スプーン その他	ごはん	○	とうじじる	ぶた肉、油揚げ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、ごぼう、ほうとう麺、長ねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん、塩	602	25.3
						さんぞくやき	とり肉、でん粉、米油、ねしょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、酒、三温糖、しょうゆ		
						ゆずのかあえ	はくさい、だいこん、にんじん、ゆず果汁、三温糖、しょうゆ		
19	火	火	はし スプーン その他	バター ロール	○	ふゆやさいのシチュー	とり肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、ほうれんそう、牛乳、米油、バター、小麦粉、チーズ、生クリーム、塩、こしょう、とりがら	761	28.1
						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		
						だいこんサラダ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、りんご、米油、しょうゆ、砂糖、塩、りんご酢		
						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		
20	水	水	はし スプーン その他	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、パセリ、チキンブイヨン、米油、トマトケチャップ、塩、こしょう	678	26.2
						ABCスープ	ベーコン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、アルファベットマカロニ、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、でん粉、小麦粉、米油		
						クリスマスケーキ	豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、ココアパウダー、水あめ、大豆粉、植物油、こんにやく加工品、植物油、発酵調味料、加工デンプン、トレハロース、増粘剤、カラメル色素、乳化剤、炭酸カルシウム、膨張剤、安定剤、香料、ピロリン酸第二鉄、メタリン酸ナトリウム		
						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		
14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場合があります。 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。

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
ボンレスハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
なると	魚肉すり身(スケソウタラ、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
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、加工デンプン、調味料
ほうとう麺	小麦粉、豆乳
アルファベットマカロニ	小麦粉
短冊卵	卵、砂糖、食用植物油、醸造酢、食塩、加工デンプン、カロチン色素
ちくわぶ	小麦粉
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
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、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

《給食費について》

①納期 12月分の納期限は1月4日(木)です。口座振替の方は、12月29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。

