

2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 つけるもの かけるもの	牛乳		お か ず	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
★	1	水		ごはん	○	はるさめスープ とり肉、もやし、とうもろこし、にんじん、春雨、チンゲンサイ、とりがら、こしょう、塩、しょうゆ ユーリンチー とり肉、酒、塩、こしょう、でん粉、米油、長ねぎ、ねぎしょうが、しょうゆ、酢、三温糖、みりん マーボーだいこん ぶた肉、だいこん、長ねぎ、にんにく、ねぎしょうが、にら、しいたけ、米油、酒、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉	654	27.2	
	2	木		ちゅうかめん	○	どさんこラーメン ぶた肉、キャベツ、にら、にんじん、長ねぎ、もやし、とうもろこし、たまねぎ、とりがら、とんこつ、にんにく、ねぎしょうが、バター、米油、しょうゆ、こしょう、みそ、塩 ポークしゅうまい ぶた肉、たまねぎ、豚骨、でん粉、パン粉、砂糖、食塩、小麦粉、グルテン、たんぱく加水分解物、こしょう、ピロリン酸第二鉄、しょうゆ フルーツあんじん りんご、黄桃、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、乳酸カルシウム、杏仁豆腐(乳、水あめ、加糖れん乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、杏仁パウダー、ゲル化剤、貝カルシウム、乳化剤、ホエイソルト、PH調整剤、ピロリン酸第二鉄) ちゅうかめん 小麦粉、塩、かんすい	642	25.1	
★	3	金		せつぶん ごはん	○	じゃがいものみそしる 油揚げ、とうふ、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、みそ、かつお節 いわしのかばやき いわし、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん キャベツときゅうりのそくせきづけ キャベツ、きゅうり、塩、しょうゆ せつぶんごはん 米、ぶた肉、大豆、ごぼう、にんじん、ひじき、しょうゆ、米油、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、酒	637	27.2	
★	6	月		ごはん	○	とんじる ぶた肉、酒、とうふ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こまつな、長ねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油 ほっけのいちやぼし ほっけ、塩 やさいのごまいため もやし、ほうれんそう、にんじん、生ちくわ、糸こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、いりごま、塩	650	25.7	
	7	火		はちみつパン	○	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、じゃがいも、 はくさい 、米油、とりがら、ローリエ、こしょう、塩 とりにくのバーベキューソースがけ とり肉、塩、こしょう、酒、にんにく、ねぎしょうが、米油、すりおろしりんご、トマトケチャップ、レモン果汁、しょうゆ、ウスターソース、三温糖 キャベツとツナのサラダ ツナ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、りんご酢、こしょう、塩 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	668	31.5	
	8	水		ごはん	○	ちゅうかふうたまごスープ とり肉、卵、とうもろこし、クリームコーン、長ねぎ、とりがら、酒、こしょう、しょうゆ、塩、でん粉、ごま油 スタミナやきにく ぶた肉、こしょう、米油、にんにく、ねぎしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、エリンギ、酒、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、塩 れんこんのからあげ れんこん、でん粉、塩、こしょう、米油	634	28.4	
	9	木		じごなうどん	○	みぞれうどん 油揚げ、にんじん、だいこん、 しいたけ 、みずな、ぶた肉、ねぎしょうが、長ねぎ、しょうゆ、塩、酒、でん粉、かつお節 にくまん 小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにゃくペースト、食塩、粉末酒かす、ベーキングパウダー、たまねぎ、キャベツ、ぶた肉、豚脂肪、粒状大豆たん白、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、乾しいたけ、すりジンジャー、ごま油、かきエキス調味料、酵母エキスパウダー、ブラックペッパー、加工でん粉 なばなのおかかいため なばな、もやし、にんじん、生ちくわ、糸こんにゃく、米油、三温糖、しょうゆ、みりん、味付けおかか じごなうどん 小麦粉、塩	640	24.1	
★	10	金		ごはん	○	ポークカレー ぶた肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎしょうが、にんにく、米油、カレールー、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩 わかさぎのたつたあげ わかさぎ(魚卵を含む)、でん粉、しょうゆ、みりん、砂糖、しょうが だいこんサラダ だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、たまねぎ、米油、しょうゆ、砂糖、塩、りんご酢	655	22	
	13	月		ごはん	○	すましじる かまぼこ、わかめ、えのきたけ、糸みつば、かつお節、塩、しょうゆ たまごのおやこに とり肉、卵、たまねぎ、にんじん、三温糖、しょうゆ、かつお節 あおなのしらあえ 小松菜、にんじん、糸こんにゃく、砂糖、しょうゆ、とうふ、すりごま、ねりごま、塩	637	29.7	
	14	火		サーモン ピラフ	○	やさいスープ ぶた肉、酒、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、パセリ、チキンブイヨン、米油、しょうゆ、こしょう、塩 コーンコロッケ とうもろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、フライミックス粉、植物油脂、植物性たん白、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、食塩、香辛料、乳化剤、香料、米油 チョコレートブラウニー 小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、チョコチップ、卵、三温糖、マーマレードジャム、牛乳、バター、粉糖、米油 サーモンピラフ 米、白ワイン、塩、さけフレーク、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、米油、こしょう、パセリ	682	23.4	
★	15	水		ごはん	○	だいこんのみそしる 油揚げ、長ねぎ、だいこん、わかめ、みそ、かつお節 とうふハンバーグの てりやきソース ぶた肉、とうふ、たまねぎ、米粉パン粉、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、しょうゆ、でん粉 ごぼうサラダ ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ほぐしさしみ、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、酢、塩、こしょう、しょうゆ	616	26.2	

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 ・体をつくる ・筋肉をつくる	炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	ビタミン・無機質など ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい
肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	ごはん・パン・麺 いも類・油	緑黄色野菜 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。

今月の地場野菜は、白菜、しいたけです。(太字で表示)

【多文化共生推進事業】児童生徒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 「根菜類を食べよう」 ふるさとめぐり「北海道」

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 2日(木) 道産子ラーメン(北海道) | 22日(水) 石狩汁、豚丼の具(北海道) |
| 3日(金) 節分ご飯、いわしのかば焼き(行事食：節分) | 24日(金) フェイジョアード、コペいはービー牛乳(ブラジル) |
| 10日(木) わかさぎの竜田揚げ(旬) | 27日(月) いもだんご汁、鮭ザンギ(北海道) |
| 17日(金) さけのちゃんちゃん焼き(北海道) | |
| 20日(月) ザンギ(北海道) | |



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 つけるもの かけるもの	牛 乳		お か ず	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
	16	木		シーフード スパゲッティ	○	シーフードスパゲッティ スパゲッティ、えび、いか、ほたて、ベーコン、にんにく、たまねぎ、パセリ、オリーブオイル、 トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、こしょう、白ワイン ブロッコリーのスープ とり肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、とりがら、しょうゆ、塩、こしょう やきにくサラダ ぶた肉、しょうゆ、酒、米油、きゅうり、糸こんにやく、しょうゆ、もやし、にんじん、ごま油、 りんご酢、しょうゆ、こしょう、塩	589	31.6	
	17	金		ごはん	○	かきたまじる 卵、こまつな、えのきたけ、かまぼこ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉 さけのちゃんちゃんやき 鮭、塩、こしょう、酒、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、ねしょうが、ピーマン、たまねぎ、 しめじ、キャベツ、バター、塩こしょう、米油 じゃがいものそばろに ぶた肉、じゃがいも、糸こんにやく、にんじん、えだまめ、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、 塩、かつお節、でん粉	639	27.7	
	20	月		キムチ チャーハン	○	ワンタンスープ とり肉、ウェーブワンタン、にんじん、もやし、はねぎ、きくらげ、チキンブイオン、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩 ザンギ とり肉、酒、にんにく、ねしょうが、塩、しょうゆ、ごま油、でん粉 きりぼしだいこんのナムル 切干大根、にんじん、こまつな、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖 キムチチャーハン 焼き豚、長ねぎ、はくさいキムチ、短冊卵、にんにく、ねしょうが、ごま油、チキンブイオン、 塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース、酒	673	32.1	
	21	火		クロワッサン	○	ふゆやさいのシチュー とり肉、じゃがいも、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、米油、バター、小麦粉、粉チーズ、 牛乳、こしょう、チキンブイオン、塩 わふうミートローフ ぶた肉、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、こまつな、米粉パン粉、しょうゆ、三温糖、みりん、酒 せとか せとか(かんきつ類) クロワッサン 小麦粉、砂糖、食塩、マーガリン、折込油脂、ビタミンC、イースト、米麴	624	26.2	
★	22	水		ごはん	○	いしかりじる 鮭ボール、とうふ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、長ねぎ、こんぶ、かつお節、みそ、 酒、みりん、しょうゆ、塩 ぶたどんのぐ ぶた肉、たまねぎ、はねぎ、しょうゆ、みりん、三温糖、塩、酒、でん粉、米油 だいこんとはくさいの こんぶづけ だいこん、はくさい、にんじん、塩昆布、塩、しょうゆ	649	28.3	
	24	金		ガーリック ライス	●	フェイジョアード 米油、にんにく、ぶた肉、赤ワイン、たまねぎ、にんじん、大豆、白いんげん、金時豆、 じゃがいも、トマト、三温糖、トマトケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩 しろみざかなのバジルフライ ホキ、パン粉、バジル、小麦粉、でん粉、なたね油、にんにく、食塩、米油 コールスローサラダ キャベツ、とうもろこし、にんじん、米油、りんご酢、塩、こしょう ガーリックライス 米、チキンブイオン、ベーコン、とうもろこし、にんじん、パセリ、にんにく、オリーブオイル コーヒーぎゅうにゅう 生乳、砂糖、コーヒー、乳製品	684	24	
★	27	月		ごはん	○	いもだんごじる とり肉、じゃがいもだんご、あぶらあげ、だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、長ねぎ、 かつお節、しょうゆ、塩 さけザンギ さけ、でん粉、しょうゆ、にんにく、酒、みりん、米油 ごもくきんぴら 生ちくわ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、糸こんにやく、ごま油、しょうゆ、三温糖、いりごま、塩	607	24.8	
	28	火		やきカレー パン	○	せんぎりやさいのスープ とり肉、酒、ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、パセリ、チキンブイオン、米油、しょうゆ、こしょう、塩 ジャーマンポテト じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、米油、こしょう、塩 みかん みかん やきカレーパン 丸パン(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)、ぶた肉、たまねぎ、 カレー粉、小麦粉、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、米油、粉チーズ、パン粉	597	26.4	
19回	○：牛乳が付きます。 ●：コーヒー牛乳が付きます。 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。

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
焼き豚	ぶた肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
かまぼこ	魚肉(すけそうたら)、加工でん粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
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)
ほぐしささみ	鶏ささみ肉、加工でん粉、食塩、たまねぎエキス、にんじんエキス
短冊卵	卵、かつおだし汁、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、なたね油
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、人参、長ねぎ、生姜、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
米粉パン粉	米粉、コーンスターチ、ショートニング、砂糖、食塩、メトロース
ウェーブワンタン	小麦粉、塩
じゃがいもだんご	じゃがいも、加工でん粉、でん粉、食塩、グルコマンナン
鮭ボール	さけ、たらすり身、たまねぎ、植物油、食塩、酒、砂糖、酵母エキス、増粘剤
味付けおおか	かつお節、砂糖、かつお骨粉末、魚介エキス、食塩、酵母エキス
塩昆布	昆布、しょうゆ、砂糖、水あめ、たんぱく加水分解物、乳糖、醸造酢、食塩、酵母エキス、寒天、かつおエキス、でん粉
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、シヨ糖脂肪酸エステル、クエン酸、香料
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)
マーマレードジャム	水あめ、砂糖、みかん、オレンジ、なつみかん、酸味料、ゲル化剤、PH調整剤、香料
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
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油、醤油
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

《給食費について》

①納期 2月分の納期限は2月28日(火)です。口座振替の方は、2月27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。

給食費について

昨今の物価高騰により給食費の見直しを検討していますが、併せて保護者負担軽減策についても検討しています。

