

3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 つけるもの 行事等	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
					牛乳	お か ず		エネルギー	たんぱく質	
								kcal	g	
★	1	水		ごはん	○	なめこのみそしる	なめこ、とうふ、油揚げ、 長ねぎ 、ほうれんそう、みそ、かつお節	675	25.1	
						ぶたにくのおろしソースがけ	ぶた肉、でん粉、米油、酒、塩、こしょう、しょうゆ、だいこん、しょうゆ、三温糖、みりん			
						なばなのあえもの	なばな、もやし、 にんじん 、油揚げ、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖			
	2	木		じごなうどん	○	にくうどん	ぶた肉、酒、油揚げ、たまねぎ、ごぼう、 長ねぎ 、だいこん、昆布、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩	649	24.5	
						ちくわのてんぷら	焼きちくわ、小麦粉、塩、米油			
						あおなごまいため	もやし、こまつな、 にんじん 、糸こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、塩、いりごま、ねりごま			
						じごなうどん	小麦粉、塩			
	3	金	 	ごもく ちらしずし	○	6年4組が考えた献立	すましじる	ちらしかまぼこ(梅)、なばな、昆布、かつお節、しょうゆ、塩	637	25.3
						さわらのさいきょうやき	さわら、西京みそ、酒、みりん			
						ひなまつりポンチ	みかん、パイン、黄桃、砂糖、クエン酸、水酸化ナトリウム、白玉だんご(上新粉、砂糖、でんぷん、酵素、着色料)			
						ごもくちらしずし	米、とり肉、油揚げ、 にんじん 、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、さやえんどう、短冊卵、かつお節、酢、塩			
★	6	月		ごはん	○	6年1組が考えた献立	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、 にんじん 、こまつな、糸こんにゃく、長ねぎ、かつお節、みそ、みりん、しょうゆ、米油	680	26.0
						さばのたつたあげ	さば、酒、ねしょうが、しょうゆ、塩、でん粉、米油			
						はくさいとさつまあげのもの	さつまあげ、 にんじん 、はくさい、しいたけ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、でん粉、塩			
	7	火	 	こどもパン	○	6年2組が考えた献立	はるやさいのポトフ	とり肉、かぶ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん 、じゃがいも、とうもろこし、アスパラガス、米油、とりがら、ローリエ、こしょう、塩	603	25.9
						あさかにんじんのデミグラスソースハンバーグ	ぶた肉、塩、ナツメグ、米粉パン粉、 にんじん 、たまねぎ、豆乳、炒めたたまねぎ、にんにく、ねしょうが、米油、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、砂糖、塩、赤ワイン、こしょう、米粉パウダー			
						デコボン	デコボン(かんきつ類)			
						こどもパン	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			
	8	水		たかなめし	○	タイピーエン	ぶた肉、えび、いか、 にんじん 、キャベツ、きくらげ、春雨、 長ねぎ 、ねしょうが、とりがら、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ	602	27.2	
						とりにくのゆずこしょうやき	とり肉、ゆずこしょう、しょうゆ、酒、塩			
						かぶときゅうりのあさづけ	かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ			
						たかなめし	きざみ高菜、 にんじん 、短冊卵、たけのこ、ごま油、三温糖、しょうゆ、いりごま			
	9	木		ちゅうかめん	○	とんこつラーメン	ぶた肉、 にんじん 、キャベツ、にんにく、ねしょうが、にら、はねぎ、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、いりごま、とりがら、とんこつ、酒、しょうゆ、豆乳、こしょう、塩、米油	593	27.8	
						てづくりしゅうまい	ぶた肉、ねしょうが、塩、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、たまねぎ、しいたけ、でん粉、酢、しゅうまいの皮(小麦粉、でんぷん、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料、食塩)			
						ナムル	にんじん 、こまつな、もやし、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖			
						ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい			
						6年生のみ	フルーツもりあわせ			いちご、りんご、清見オレンジ(かんきつ類)
	10	金	 	ごはん	○	チキンカレー	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、じゃがいも、 にんじん 、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	690	20.2	
						まだかづけ	切干大根、大豆、きゅうり、 にんじん 、昆布、するめ、酢、しょうゆ、三温糖			
						いちごミルクプリン	粉寒天、砂糖、いちご、牛乳、生クリーム			
	13	月		ごはん ノンエッグタルタルソース	○	さつまじる	とり肉、米油、厚揚げ、 にんじん 、ごぼう、だいこん、 長ねぎ 、さつまいも、ねしょうが、しいたけ、かつお節、みそ、しょうゆ	687	28.4	
						チキンなんばん	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、しょうゆ、酢、三温糖、みりん			
						にんじんとたまごのいためもの	ぶた肉、 にんじん 、短冊卵、しらたき、こまつな、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩			
						ノンエッグタルタルソース	食用植物油、酢、水あめ、砂糖、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白、乾燥たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにゃく精粉、乾燥パセリ、増粘多糖類、香辛料抽出物			
	14	火	 	ココアあげパン	○	6年3組が考えた献立	ミネストローネ	ベーコン、大豆、たまねぎ、 にんじん 、セロリ、じゃがいも、にんにく、パセリ、オリーブオイル、とりがら、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩	687	27.7
						チキンアドボ	とり肉、たまねぎ、ピーマン、ねしょうが、にんにく、とりがら、米油、しょうゆ、酒、みりん、塩、三温糖、酢			
						キャベツとツナのサラダ	ツナ、 にんじん 、キャベツ、きゅうり、米油、りんご酢、こしょう、塩			
						ココアあげパン	ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、ショートニング、上白糖、マーガリン(乳不使用))、米油、ココア、砂糖			
★	15	水		ごはん	○	げんまいだんごじる	玄米団子(玄米)、油揚げ、だいこん、 にんじん 、長ねぎ、こまつな、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ	609	27.6	
						めばるのしろしょうゆやき	めばる、しょうゆ加工品、発酵調味料、砂糖、酒、調味料			
						うらかみそぼろ	ぶた肉、さつま揚げ、ごぼう、 にんじん 、糸こんにゃく、さやいんげん、もやし、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉			

給食費の改定及び保護者負担軽減について

昨年末から検討していた給食費の改定について決定しました。併せて、保護者負担軽減についても実施いたします。 小学校…月額4,700円 中学校…月額5,300円

【保護者負担軽減】

①令和5年度は、改定分(500円)は市が負担するので、保護者の負担は変更ありません。②小中学校に在籍する3人目以降の児童生徒の給食費を無償にします。

※詳しくは、2月下旬の通知をご覧ください。

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 行事等	牛 乳		お か ず	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
	16	木		じごなうどん	○	かしわうどん がね はっさく じごなうどん	とり肉、たけのこ、油揚げ、 にんじん 、 長ねぎ 、しいたけ、かつお節、ほうれんそう、しょうゆ、塩、みりん にんじん 、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、でん粉、塩、米油 はっさく(かんきつ類) 小麦粉、塩	656	20.0
★	17	金		わかめごはん	の む ヨ ー グ ル ト	すましじる とりにくのからあげ はるやさいのたきあわせ わかめごはん のむヨーグルト	とうふ、ちらしまぼこ(桜)、糸みつば、かつお節、しょうゆ、塩 とり肉、酒、ねしょうが、しょうゆ、でん粉、米油 高野豆腐、 にんじん 、たけのこ、さやえんどう、しいたけ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩 米、わかめご飯の素(わかめ、砂糖、塩、酵母エキス) 砂糖・異性化液糖、脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖、全粉乳、食物繊維、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、ホエイパウダー、クリーム、香料、ピロリン酸鉄	611	24.5
				6年生のみ セレクトデザート		みかんシャーベット いちごケーキ	みかん濃縮果汁、砂糖、水あめ、安定剤、香料 砂糖、卵、乳、小麦粉、液卵白、水あめ、粉末油脂、いちごピューレー、クリーム、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ショートニング、いちご濃縮果汁、トレハロース、乳化剤、加工デンプン、炭酸カルシウム、膨張剤、カゼインナトリウム、増粘剤、ビタミンC、安定剤、香料、ピロリン酸第二鉄、紅麴色素、乳清ミネラル、PH調整剤、酸味料、クチナシ赤色素		
13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。 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。			基準栄養価	650	21~32
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、にんじん、長ねぎです。(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。

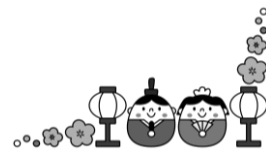
今月のテーマ 「春野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「九州地方」

- 3日(金) 五目ちらし寿司、ひなまつりポンチ(ひなまつり)
- 8日(水) 高菜めし(熊本県)、タイピーエン、鶏肉のゆずこしょう焼き(大分県)
- 9日(木) とんこつラーメン(福岡県)
- 10日(金) まだか漬(宮崎県)
- 13日(月) さつまいも汁(鹿児島県)、チキン南蛮(宮崎県)
- 14日(火) チキンアドボ(多文化共生：フィリピン)
- 15日(水) 浦上そば(長崎県)
- 16日(木) かしわうどん(福岡県)、がね(鹿児島県)



6年生セレクト給食

6年生の卒業を祝って、セレクト給食を行います。
3月 9日(木) フルーツ盛り合わせ
3月17日(金) セレクトデザート



食に関する指導 「6年生 工夫しようおいしい食事」

12月に6年生が、給食の献立を考える学習を行いました。「旬の食材を使う」「5種類の野菜を使う」など、様々な制約がある中、グループごとに話し合いながら、献立を立てていました。今月の給食では、各クラス代表の班の献立を給食で提供します。授業の感想では、「家族が献立を考える大変さが分かった。」など、保護者の方へ感謝の言葉が多く書かれていました。

6年生が考えた献立

- ・6年1組 6日(月) 「ごはん、豚汁、さばの竜田揚げ、白菜とさつまいもの煮物」
栄養バランスが良くなるように考えて献立を立てました。
- ・6年2組 7日(火) 「子どもパン、朝霞にんじんのデミグラスハンバーグ、春野菜のポトフ、デコボン」
朝霞市のにんじんをハンバーグの中に入れました。美味しい上に地産地消もできます。デザートのデコボンは、彩りも考えました。
- ・6年3組 14日(火) 「ココア揚げパン、ミネストローネ、チキンアドボ、キャベツとツナのサラダ」
献立を立てる条件がたくさんあるので、難しかったが、みんなの好きなものを入れた献立にしました。
- ・6年4組 3日(金) 「五目ちらし寿司、すまし汁、さわらの西京焼き、ひなまつりポンチ」
彩りを考えながら、旬の食材を使った人気のメニューにしました。

ベーコン	ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料
ちらしまぼこ(梅)	魚肉(スケソウダラ)、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
ちらしまぼこ(桜)	魚肉(スケソウダラ)、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、うらごし人参
焼きちくわ	魚肉(スケソウダラ・イトヨリ)、馬鈴薯澱粉、食塩、菜種油、砂糖、ぶどう糖、加工澱粉
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
短冊卵	卵、砂糖、醸造酢、でん粉、トレハロース、食塩、植物油
きざみ高菜	ちりめんたかな、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、食塩、醸造酢、調味料
デミグラスソース	チキンストック、たまねぎ、小麦粉、パーム油、トマトペースト、赤ワイン、食用油脂、砂糖、食塩、たんぱく加水分解物、香辛料、還元水あめ、カラメル色素
ゆずこしょう	柚子皮、唐辛子、食塩、還元澱粉糖化物、香料、着色料
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

《給食費について》

①納期 3月分の納期限は3月31日(金)です。口座振替の方は、3月30日(木)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承知ください。

※**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。



©むさしのフロント あさか