

12月分学校給食予定献立表

令和6年度 朝霞市立朝霞第五小学校

特定 原材料 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)
★	2	月		ごはん	○	すましじる	とり肉、たけのこ、とうふ、えのきたけ、長ねぎ、わかめ、かつお節、塩、しょうゆ	617	25.3
						ぶたにくとじゃがいものオーロラソースがけ	ぶた肉、じゃがいも、ねぎしょうが、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、しいたけ、かつお節、三温糖、しょうゆ、ごま油		
	3	火	 	はちみつパン	○	ロヒケイト	さけ、とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、バター、にんにく、とりがら、小麦粉、牛乳、塩、こしょう、白ワイン、米油	649	28.2
						ケバパチキン	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、三温糖		
						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		
★	4	水		ごましおごはん	○	めったじる	ぶた肉、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、塩	658	26.5
						さばのこうみだれ	さば、長ねぎ、ねぎしょうが、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、酒、酢、塩		
						いりどうふ	ぶた肉、にんじん、とうふ、とうもろこし、しいたけ、しょうゆ、ごま油、三温糖、塩		
						ごましおごはん	米、いりごま、塩		
	5	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、長ねぎ、油揚げ、かつお節、みそ、八丁みそ、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉	608	21.8
						ポテトコロッケ	じゃがいも、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、ワイン、食用大豆油、こしょう、パン粉、バターミックス、イーストフード、ビタミンC、増粘剤、米油、中濃ソース		
						ナムル	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく、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		
	6	金	 	チャーハン	○	チャーハン	米、ぶた肉、たけのこ、長ねぎ、しいたけ、なると、短冊卵、酒、ねぎしょうが、ごま油、こしょう、しょうゆ、オイスターソース、塩	653	27.4
						ワンタンスープ	とり肉、ワンタン、にんじん、もやし、きくらげ、チキンブイヨン、ごま油、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、ねぎしょうが、塩、酒、でん粉、米油		
★	9	月	 	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、ねぎしょうが、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	678	24.5
						チキンカツ	とり肉、ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、香辛料、でん粉、食物繊維、酵母エキス、砂糖、植物油、粉末状大豆たん白、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤、米油、中濃ソース		
						わかめのサラダ	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		
	10	火	 	2-1ランチルーム	○	ふゆやさいのポトフ	とり肉、ウインナー、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、しょうゆ	646	28
				子どもパン スライス		ハンバーグのケチャップソース	ぶた肉、たまねぎ、米油、パン粉、牛乳、塩、こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖		
						キャベツのサラダ	キャベツ、にんじん、とうもろこし、米油、りんご酢、こしょう、塩		
						子どもパンスライス	小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
★	11	水		2-5ランチルーム	○	おでん	さつまあげ、焼きちくわ、ちくわぶ、つみれ、だいこん、こんにゃく、じゃがいも、こんぶ、しょうゆ、かつお節、酒、みりん、塩	608	22.3
				ちやめし		やさいのごまあえ	油揚げ、キャベツ、もやし、にんじん、いりごま、しょうゆ、砂糖、ごま油		
						ちやめし	米、しょうゆ、酒、みりん、塩、米油		
	12	木		ちゅうかめん	○	ジャージャーめん	ぶた肉、たけのこ、にんじん、もやし、たまねぎ、大豆、しいたけ、長ねぎ、ねぎしょうが、にんにく、八丁みそ、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でん粉、ごま油、米油	617	27.2
						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		
						りんご	りんご、塩		
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★	13	金		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、こんにゃく、長ねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油	606	26.3
						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、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> <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 ・おなかの調子が良い <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、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。



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」

3日(火) ロヒケイト(多文化共生:フィンランド)

4日(水) めった汁(石川県)

9日(月) 金沢カレー(石川県)

13日(金) スキー汁(新潟県)

16日(月) 冬至汁、ゆずの香和え(冬至)、山賊焼き(長野県)

17日(火) 冬野菜のシチュー(旬)

特定 原材料 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)
	16	月		ごはん	○	とうじじる さんぞくやき ゆずのかあえ	ぶた肉、油揚げ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、 しいたけ 、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 とり肉、でん粉、米油、ねしょうが、にんにく、たまねぎ、酒、三温糖、しょうゆ はくさい、だいこん、にんじん、ゆず果汁、三温糖、しょうゆ	613	22.0
	17	火	 	バター ロール	○	ふゆやさいのシチュー ますのマヨネーズやき だいこんサラダ バターロール	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、塩、こしょう、とりがら ます、卵不使用マヨネーズ、オイスターソース、しょうゆ、塩、酒 だいこん、キャベツ、にんじん、米油、砂糖、塩、りんご酢、こしょう 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	706	29.1
	18	水		ごはん	○	サンラータン ホイコーロー ごぼうのからあげ	とり肉、しいたけ、とうふ、きくらげ、卵、こまつな、長ねぎ、酢、塩、酒、でん粉、 しょうゆ、こしょう、とりがら ぶた肉、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ、 米油、酒、トウバンジャン、みそ、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、でん粉、塩 ごぼう、でん粉、米油、塩	639	25.1
	19	木	 	スパゲッティ	○	つけナポリタン いかのサラダ みかん スパゲッティ	ベーコン、とり肉、たまねぎ、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、チキンブイオン 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 みかん スパゲッティ、塩、オリーブオイル	627	25.5
	20	金	 	ケチャップ ライス	●	ケチャップライス ABCスープ フライドチキン コーヒーぎゅうにゅう	米、ウインナー、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、チキンブイオン、米油、トマトケチャップ、塩、こしょう とり肉、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、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩 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 生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹	623	26.9
15回	○：牛乳が付きます。 ●：コーヒー牛乳が付きます。 ・ランチルームはりんごジュースが付きます。 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
ウインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
なると	魚肉すり身(すけそうたら、いとより)、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(たら、いとより)、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、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
ワンタン	小麦粉、食塩
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
卵不使用マヨネーズ	食用植物油、糖類、醸造酢、食塩、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス、増粘剤
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6日(月)です。口座振替の方は、12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。

