

1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)	
★	10	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	610	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、砂糖、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)		
	11	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、オイスターソース、こしょう、酒	686	25.7
						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		
						みかんゼリー	みかん果汁、砂糖、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミンC		
						ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
★	12	金		ごはん	○	はるのななくさじる	とり肉、だいこん、かぶ、みずな、はくさい、せり、長ねぎ、みそ、かつお節、とうふ	646	24.7
						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、米油、こしょう、塩		
★	15	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	618	24.9
						しるみざ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		
						チャブチェ	ぶた肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、春雨、にら、酒、いりごま、三温糖、コチュジャン、ごま油、しょうゆ、塩		
	16	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、にんじん、ほうれんそう、チキンブイオン、こしょう、しょうゆ、塩	654	29.7
						ラザニア	ぶた肉、たまねぎ、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		
						ぼんかん	ぼんかん		
						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		
★	17	水		ごはん	○	つみれじる	つみれ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、しいたけ、長ねぎ、かつお節、みそ、酒、醸造調味料、こんぶエキス、砂糖、塩、酵母エキス、水酸化カルシウム	640	29.5
						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		
	18	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、もやし、米油、ウスターソース、中濃ソース、イリコ粉末、青のり、塩、酒	600	25.6
						ちゅうかスープ	とり肉、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、酒、塩、ごま油		
						ちくわのてんぷら	焼きちくわ、小麦粉、塩、米油		
						フルーツミックス	みかん、パイナップル、黄桃、酸味料、香料、クエン酸、ヘスペリジン、塩酸、水酸化ナトリウム、ナタデココ、砂糖、水溶性食物繊維、ぶどう濃縮果汁		
	19	金		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、たまねぎ、米油、しょうゆ、塩、みりん、かつお節	624	26.4
						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		
						やさいのおかかいため	にんじん、もやし、キャベツ、味付けかつお節、油揚げ、米油、塩、しょうゆ、みりん		
	22	月		ごはん	○	かしわのひきずり	とり肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、長ねぎ、しいたけ、焼き豆腐、かまぼこ、しらたき、米油、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	631	25.3
						しる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、中濃ソース		
						りんご	りんご、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、**こまつな、にんじん、だいこん、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」

- | | |
|--|---|
| 10日(水) 雑煮、ぶりのゆずみそがけ、紅白なます
(行事食：お正月) | 24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) |
| 11日(木) 台湾ラーメン(愛知県) | 25日(木) おにまん(愛知県) |
| 12日(金) 春の七草汁(旬)、鶏ちゃん(岐阜県) | 26日(金) 冬野菜のカレー(旬) |
| 18日(木) 富士宮風やきそば(静岡県) | 29日(月) 静岡おでん風煮(静岡県) |
| 19日(金) みそカツ(愛知県) | 30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) |
| | 31日(水) ソトアヤム、ナシゴレンの具(多文化共生：インドネシア) |

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。

23	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	640	29.4	
					とりにくのバーベキューソースがけ	とり肉、しょうゆ、酒、りんご、にんにく、ねしょうが			
					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			
24	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、砂糖、しょうゆ			
					むぎごはん	米、米粒麦			
25	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	617	21.4	
					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			
					いそのかあえ	こまつな、もやし、にんじん、ごま油、かつお節、きざみのり、しょうゆ、三温糖			
					じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく			
★	26	金		ごはん	○	ふゆやさいのカレー	ぶた肉、にんにく、ねしょうが、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	763	28.5
						かえりりぼしとだいのあげに	かえり煮干し、大豆、いりごま、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん		
						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		
29	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、こんにゃく、こんぶ、イリコ粉末、青のり、かつお節、酒、みりん、しょうゆ、塩	664	30.6	
					とりてん	とり肉、にんにく、ねしょうが、酒、しょうゆ、塩、小麦粉、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、米油			
30	火		ココアビスキュイパン	○	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、チキンブイヨン、ローリエ、こしょう、塩、しょうゆ	600	23.8	
					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			
					いちご	いちご			
					ココアビスキュイパン	まるパン(小麦粉、砂糖、塩、乳不使用マーガリン、イースト、イーストフード、ショートニング)、ココア、小麦粉、砂糖、卵、バター			
31	水		ごはん	○	ソトアヤム	ほぐしささみ、にんにく、ねしょうが、もやし、キャベツ、にんじん、長ねぎ、春雨、米油、とりがら、カレー粉、塩、こしょう、酒、ごま油、ナンブラー	610	22.6	
					あげしゅうまい	ポークしゅうまい(豚肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、しょうがペースト、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料、小麦粉、還元水あめ)、米油			
					ナシゴレンのぐ	とり肉、炒り卵、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、トマトケチャップ、トウバンジャン、ごま油			
16回	<p>○：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。</p>						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
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、たん白加水分解物、酵母エキス、加工でん粉
ほぐしささみ	鶏肉、野菜エキス、食塩
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
かまぼこ	魚肉(たら、いとよりダイ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、魚醤、発酵調味料
炒り卵	液卵、植物油脂、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、加工でん粉
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、こんにゃく粉
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、植物油脂、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
味付けかつお節	かつお節、しょうゆ、醸造酢、砂糖、かつお骨粉末、魚介エキス、食塩、酵母エキス
イリコ粉末	かたくちいわし、食塩
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油脂、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	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 1月分の納期限は1月31日(水)です。口座振替の方は、1月30日(火)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。

