

# 2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	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
				はし スプーン その他	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	木		てりやきチキン ときのこの スパゲッティ	○	てりやきチキンときのこのスパゲッティ オニオンスープ はなやさいのサラダ	スパゲッティ、とり肉、たまねぎ、エリンギ、しめじ、にんにく、ねしろうが、でん粉、酒、白ワイン、しょうゆ、塩、みりん、三温糖、パセリ、米油、こしょう、きざみのり ベーコン、たまねぎ、パセリ、チキンブイヨン、米油、塩、こしょう、しょうゆ カリフラワー、ブロッコリー、とうもろこし、米油、りんご酢、しょうゆ、すりごま、ねりごま、砂糖、こしょう、塩	634	28.0	
★	2	金		ひじき ごはん	○	すましじる いわしのかばやき なのはなのあえもの ひじきごはん	ちらしかまぼこ、わかめ、えのきたけ、糸みつば、かつお節、しょうゆ、塩 いわし、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん 菜の花、もやし、にんじん、こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖 米、とり肉、油揚げ、ひじき、ごぼう、にんじん、さやいんげん、米油、しょうゆ、かつお節、塩、三温糖、酒	623	24.5	
	5	月		ごはん	○	かきたまじる さけのちゃんちゃんやき じゃがいものそぼろに	卵、こまつな、えのきたけ、かまぼこ、 <b>長ねぎ</b> 、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉 鮭、塩、こしょう、酒、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、ねしろうが、ピーマン、たまねぎ、しめじ、キャベツ、バター、米油 ぶた肉、じゃがいも、こんにゃく、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	636	27.4	
	6	火		こどもパン スライス	○	ふゆやさいのポトフ ハンバーグのケチャップソース キャベツとツナのサラダ こどもパンスライス	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、チキンブイヨン、ローリエ、こしょう、塩 ぶた肉、たまねぎ、豆乳、パン粉、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 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 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	706	33.1	
★	7	水		ごはん	○	はるさめスープ ユーリンチー マーボーだいこん	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 とり肉、酒、塩、こしょう、でん粉、米油、 <b>長ねぎ</b> 、ねしろうが、しょうゆ、酢、三温糖、みりん ぶた肉、だいこん、 <b>長ねぎ</b> 、にんにく、ねしろうが、にら、 <b>しいたけ</b> 、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	
	8	木		じごなうどん	○	にくうどん ちくわのてんぷら あおなごまいため じごなうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、 <b>長ねぎ</b> 、だいこん、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩、酒 焼きちくわ、小麦粉、塩、米油 もやし、こまつな、にんじん、こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、いりごま、ねりごま、塩 小麦粉、塩、小麦たんぱく	648	24.4	
	9	金		ごはん	○	スープカレー こんさいのからあげ ふくじんづけ	とり肉、にんじん、さやいんげん、しめじ、たまねぎ、セロリ、トマト、にんにく、ねしろうが、カレー粉、スープカレールウ、しょうゆ、赤ワイン、米油、白ワイン、塩、こしょう、とりがら かぼちゃ、じゃがいも、ごぼう、米油、塩、こしょう だいこん、にんじん、きゅうり、ねしろうが、酢、三温糖、みりん、塩、しょうゆ	667	20.3	
	13	火		ツイストパン	○	もりまちほたてのチャウダー とりにくのカレーやき だいこんのサラダ ツイストパン	ほたて、ベーコン、牛乳、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、チキンブイヨン、バター、小麦粉、米油、粉チーズ、塩、こしょう とり肉、ねしろうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、塩、赤ワイン キャベツ、だいこん、にんじん、とうもろこし、すりごま、米油、しょうゆ、砂糖、塩、りんご酢 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	632	27.8	
	14	水		ウインナー ピラフ	○	ミネストローネ にんじんのサラダ チョコレートブラウニー ウインナーピラフ	ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、セロリ、にんにく、パセリ、オリーブオイル、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、塩、こしょう にんじん、きゅうり、ツナ、たまねぎ、米油、りんご酢、砂糖、塩、こしょう 小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、チョコチップ、卵、砂糖、牛乳、バター、粉糖、米油 米、ウインナー、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、さやいんげん、こしょう、オリーブオイル、バター、しょうゆ、塩	716	23.7	
	15	木		ちゅうかめん	○	どさんこラーメン にくまん フルーツあんじん ちゅうかめん	ぶた肉、キャベツ、にら、にんじん、 <b>長ねぎ</b> 、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、ねしろうが、バター、米油、しょうゆ、こしょう、みそ、塩 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、たん白加水分解物、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 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、香料) 小麦粉、塩、かんすい	698	24.0	
★	16	金		いりこなめし	○	とんじる ザンギ ポテトサラダ いりこなめし	ぶた肉、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、 <b>長ねぎ</b> 、かつお節、みそ、みりん、米油 とり肉、にんにく、ねしろうが、しょうゆ、酒、塩、ごま油、でん粉、米油 ロースハム、じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ(卵不使用)、りんご酢、こしょう、塩 米、塩蔵青菜、砂糖、食塩、しらす、ごま、酵母エキス、鰹削り節粉末、昆布エキス、加工でん粉、ビタミンE	654	26.8	

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) たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる	おもに熱や力のもとになるはたらき(黄) 炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	おもに体の調子を整えるはたらき(緑) ビタミン・無機質など ・かぜをひきにくい ・おなかの調子が良い	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、長ねぎ、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(金) いわしのかば焼き(行事食：節分)           | 19日(月) いもだんご汁(北海道)              |
| 5日(月) さけのちゃんちゃん焼き(北海道)           | 22日(木) 北海道森町ほたてのかきあげ(北海道森町より提供) |
| 13日(火) 北海道森町ほたてのチャウダー(北海道森町より提供) | 26日(月) 石狩汁、豚丼の具(北海道)            |
| 15日(木) 道産子ラーメン(北海道)              | 29日(木) フェイジョアアダ、コーヒー牛乳(ブラジル)    |
| 16日(金) ザンギ(北海道)                  |                                 |



7大 アレルギー 除去献立	日	曜	器具	こんだて名			栄養価				
				はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	牛 乳	お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)		エネルギー	たんぱく質
								kcal	g		
★	19	月	🍴	ごはん	○	いもだんごじる	とり肉、じゃがいもだんご、油揚げ、だいこん、にんじん、 <b>しいたけ</b> 、こまつな、 <b>長ねぎ</b> 、かつお節、しょうゆ、塩	612	25.3		
						さわらのさいきょうやき	さわら、西京みそ、砂糖、発酵調味料、酒				
						ごもくきんぴら	生ちくわ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにやく、ごま油、しょうゆ、三温糖、いりごま、塩				
	20	火	🍴 🍴	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	608	25.7		
						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				
						せとか	せとか(かんきつ類)				
						キムチチャーハン	米、ぶた肉、 <b>長ねぎ</b> 、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				
★	21	水	🍴	ごはん	○	なめこのみそしる	なめこ、とうふ、 <b>長ねぎ</b> 、ほうれんそう、みそ、かつお節	675	24.9		
						ぶたにくのおろしソースがけ	ぶた肉、だいこん、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、でん粉、米油、塩、こしょう				
						こんぶのいために	さつまあげ、こんぶ、こんにやく、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、酒				
	22	木	🍴	じごなうどん	○	みぞれうどん	油揚げ、にんじん、だいこん、 <b>しいたけ</b> 、みずな、ぶた肉、ねしょうが、 <b>長ねぎ</b> 、しょうゆ、塩、酒、でん粉、かつお節	609	22.9		
						もりまちほたてのかきあげ	ほたて、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、米油				
						なばなのおかかいため	なばな、もやし、にんじん、生ちくわ、こんにやく、米油、三温糖、しょうゆ、みりん、味付けおかか、塩				
						じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく				
★	26	月	🍴	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、 <b>長ねぎ</b> 、こんぶ、かつお節、みそ、酒、みりん、しょうゆ、塩	649	28.4		
						ぶたどんのぐ	ぶた肉、たまねぎ、はねぎ、ねしょうが、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				
	27	火	🍴 🍴	ピザトースト	○	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、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、酒、塩、こしょう	632	31.4		
						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、塩、こしょう				
						ネーブル	ネーブル(かんきつ類)				
						ピザトースト	食パン(小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC)、ぶた肉、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、チーズ、トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょう、米油				
	28	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、 <b>長ねぎ</b> 、とりがら、酒、こしょう、しょうゆ、塩、でん粉、ごま油	706	26.3		
						スタミナやきにく	ぶた肉、こしょう、米油、にんにく、ねしょうが、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				
	29	木	🍴 🍴	ガーリック ライス	●	フェイジョアータ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、大豆、白いんげん豆、金時豆、米油、にんにく、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、赤ワイン、こしょう、塩	663	23.4		
						しろみぎ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、塩、糊料、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、パセリ、にんにく、オリーブオイル、塩				
						コーヒーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コーヒー、乳製品				

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	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ちらしかまぼこ	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、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
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
焼きちくわ	すり身(すけとうたら、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、食塩、菜種油、さとう、ぶどう糖、加工でん粉
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)
短冊卵	卵、砂糖、食用植物油、食塩、加工でん粉、カロチン色素
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、人参、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
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、加工でん粉
味付けおかか	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
スープカレールウ	小麦粉、パーム油、ミックススパイス、砂糖、たまねぎ、にんにく、デキストリン、トマトペースト、食塩、しょうゆ、ぶどう糖、チャツネ、酵母エキス、チキンエキス、粉末魚醬
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)
チョコチップ	砂糖、植物油、ココアパウダー、カカオマス、乳化剤、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29日(木)です。口座振替の方は、2月28日(水)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。

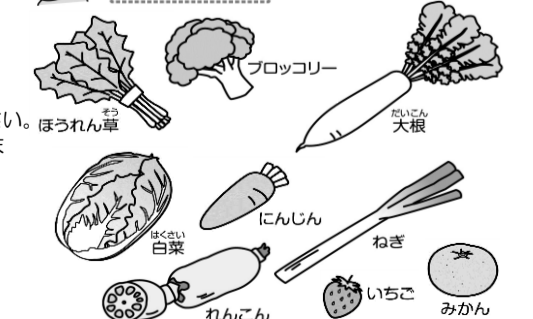
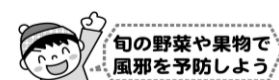
また、同様の理由で、**年間を通じて給食を喫食されない場合にも**、学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。

※**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。ほうれん草

※**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。



～北海道森町からホタテの無償提供～  
日本の水産物の輸出が難しい状況の中、地元の水産業者を支援するため、北海道森町がホタテを買い上げ、全国各地の希望する自治体に無償提供してくれました。今月13日(火)「チャウダー」と22日(木)「かきあげ」に使用する予定です。