

家庭数

# 1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	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)
★	9	木		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、 <b>にんじん</b> 、ちらしかまぼこ、 <b>しいたけ</b> 、かつお節、みりん、酒、しょうゆ、塩	629	24.4
						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、でん粉		
						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)		
★	10	金		ごはん	○	はるのななくさじる	油揚げ、だいこん、かぶ、みずな、はくさい、せり、長ねぎ、かつお節、とうふ、しょうゆ、塩	652	22.9
						けいちゃん	とり肉、キャベツ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、ねしょうが、にんにく、酒、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		
	14	火	 	2-3ランチルーム	○	ミネストローネ	とり肉、大豆、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、セロリ、じゃがいも、にんにく、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、こしょう、塩	607	30.1
				ペペロンチーノ スパゲッティ		パジルチキン	とり肉、白ワイン、こしょう、塩、にんにく、パジル、オリーブオイル		
						ペペロンチーノスパゲッティ	スパゲッティ、ベーコン、にんにく、エリンギ、たまねぎ、パセリ、しょうゆ、塩、こしょう、オリーブオイル、米油		
	15	水		2-4ランチルーム	○	じんだじる	あつあげ、だいこん、 <b>にんじん</b> 、しめじ、長ねぎ、豆乳、みそ、かつお節、酒、しょうゆ	646	29.5
				ゆうぜん ごはん		あじのしおこうじやき	マアジ、米こうじ、食塩、酒精、砂糖、みりん		
						ゆうぜんごはん	米、ぶた肉、ねしょうが、 <b>にんじん</b> 、短冊卵、たけのこ、えだまめ、米油、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、塩		
	16	木		じごなうどん	○	きつねじる	油揚げ、ぶた肉、しいたけ、長ねぎ、かつお節、米油、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	705	23.8
						じゃがまるくん	じゃがいも、卵、チーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、こしょう、でん粉、米油		
						いそのかあえ	こまつな、もやし、 <b>にんじん</b> 、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		
★	17	金		2-2ランチルーム	○	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	645	24.9
				ごはん		しろ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		
						チャプチェ	ぶた肉、にんにく、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、 <b>しいたけ</b> 、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		
	20	月	 	ナシゴレン	○	ソトアヤム	とり肉、にんにく、ねしょうが、もやし、キャベツ、 <b>にんじん</b> 、長ねぎ、春雨、米油、とりがら、カレー粉、塩、こしょう、酒、ごま油、ナンプラー	626	23.8
						ヨーグルトあえ	パイナップル、黄桃、砂糖、クエン酸、ビタミンC、ナタデココ、砂糖、水溶性食物繊維、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料、ヨーグルト		
						ナシゴレン	米、ぶた肉、炒り卵、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、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		
	21	火	 	ツイストパン	ジ ョ ア	コーンのミルクスープ	たまねぎ、マッシュルーム、 <b>にんじん</b> 、とうもろこし、クリームコーン、じゃがいも、パセリ、米油、牛乳、米粉パウダー、とりがら、こしょう、塩	608	24.7
						とりにくのパークューソースがけ	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	ブロッコリー、だいこん、キャベツ、 <b>にんじん</b> 、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		
						ジョア(ストロベリー)	脱脂粉乳、いちご果汁、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤(スクシノグリカン)、野菜色素、ビタミンD		

<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"> <li>・体をつくる</li> <li>・筋肉をつくる</li> </ul> <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"> <li>・元気に運動ができる</li> </ul> <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"> <li>・かぜをひきにくい</li> <li>・おなかの調子が良い</li> </ul> <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 **にんじん**、**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。

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」

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 9日(木) 雑煮、ぶりのゆずみそがけ<br>(行事食:お正月)  | 24日(金) すいとん、ますの塩焼き、キャベツのごま和え<br>(給食週間:学校給食の始まり) |
| 10日(金) 春の七草汁(旬)、鶏ちゃん(岐阜県)        | 27日(月) みそカツ(愛知県)                                |
| 20日(月) ソトアヤム、ナシゴレン(多文化共生:インドネシア) | 28日(火) 冬野菜のポトフ(旬)、タウック・ノフトウ(多文化共生:トルコ)          |
| 22日(水) 冬野菜のカレー(旬)                | 29日(水) 朝霞にんじんごはん(朝霞市産にんじん使用)                    |
| 23日(木) 台湾ラーメン(愛知県)               | 30日(木) 富士宮風やきそば(静岡県)                            |
|                                  | 31日(金) かしわのひきずり(愛知県)                            |

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、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。

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)
★	22	水		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、だいこん、 <b>にんじん</b> 、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	702	23.2
						かえりこぼしとだいたいのあげに	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	ほうれんそう、キャベツ、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		
	23	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、 <b>にんじん</b> 、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	641	24.8
						てづくりぎょうざ	ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、ねしょうが、にんにく、三温糖、ごま油、塩、こしょう、しょうゆ、小麦粉、米油		
						ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
	24	金		ごはん	○	すいとん	とり肉、すいとん、 <b>にんじん</b> 、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	622	25.8
						ますのしおやき	ます、塩		
						キャベツのごまあえ	油揚げ、キャベツ、 <b>にんじん</b> 、もやし、いりごま、ごま油、塩、三温糖、砂糖、しょうゆ		
	27	月		ごはん	○	きんぴらじる	とり肉、じゃがいも、ごぼう、 <b>にんじん</b> 、だいこん、たまねぎ、米油、しょうゆ、塩、みりん、かつお節	657	27.0
						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	<b>にんじん</b> 、もやし、キャベツ、かつお節、油揚げ、米油、塩、しょうゆ、みりん		
	28	火		セサミ ビスキュイパン	○	ふゆやさいのポトフ	ぶた肉、ウインナー、かぶ、だいこん、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、はくさい、米油、チキンブイオン、ローリエ、こしょう、塩、しょうゆ	617	24.3
						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、 <b>にんじん</b> 、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		
						セサミビスキュイパン	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)、すりごま、小麦粉、砂糖、卵、バター		
★	29	水		あさかにんじんの ごはん	○	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、 <b>にんじん</b> 、こまつな、長ねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油	668	25.9
						とりにくのねぎしおだれ	とり肉、長ねぎ、でん粉、レモン果汁、三温糖、こしょう、塩、酒、でん粉、米油		
						あさかにんじんのごはん	米、 <b>にんじん</b> 、油揚げ、ちりめんじゃこ、いりごま、かつお節、しょうゆ、みりん、酒、米油		
	30	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、 <b>にんじん</b> 、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	624	25.3
						ちゅうかスープ	とり肉、 <b>にんじん</b> 、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		
	31	金		ごはん	○	かしわのひきずり	とり肉、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、はくさい、長ねぎ、 <b>しいたけ</b> 、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	653	24.0
						しろ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)、米油、中濃ソース		
						いよかん	いよかん		
16回	○：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
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
ちらしかまぼこ	魚肉(スケソウタラ)、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、うらごし人参、加工油脂、トマト色素
かまぼこ	魚肉(スケソウタラ)、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん、加工油脂
炒り卵	液卵、植物油、食塩、加工でんぷん、酸味料、増粘剤、カロチン色素
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
ぎょうざの皮	小麦粉、でんぷん、食塩、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料
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
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、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、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー
イリコ粉末	かたくちいわし、食塩
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、パンクインパウダー、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(金)です。口座振替の方は、1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。