

2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 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
★	3	月	🍴	せつぶん ごはん	○	すましじる ちらしかまぼこ、わかめ、えのきたけ、えどな、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩	628	23.4	
					○	いわしのかばやき いわし、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん			
					○	せつぶんごはん 米、とり肉、油揚げ、ひじき、ごぼう、 にんじん 、大豆、米油、しょうゆ、かつお節、塩、三温糖、酒			
	4	火	🍴 🍴	ピザドッグ	○	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、チキンブイヨン、米油、しょうゆ、こしょう、塩、酒	695	29.6	
					○	あおのりピーズ 大豆、じゃがいも、でん粉、米油、青のり、こしょう、塩			
					○	ピザドッグ コッペパン(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、ウインナー、オリーブオイル、にんにく、たまねぎ、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、 こしょう、チーズ			
	5	水	🍴	いりこなめし	○	どさんこじる ぶた肉、じゃがいも、もやし、長ねぎ、 にんじん 、とうもろこし、ねしょうが、にんにく、バター、 みそ、ごま油、こんぶ、とりがら	641	24.0	
					○	いかのかりんあげ いか、ねしょうが、しょうゆ、酒、でん粉、米油			
					○	いりこなめし 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			
	6	木	🍴 🍴	ちゅうかめん	○	たんめん ぶた肉、はくさい、もやし、 にんじん 、長ねぎ、きくらげ、にんにく、ねしょうが、ごま油、とりがら、 とんこつ、塩、酒、こしょう、しょうゆ、でん粉	653	26.4	
					○	とうきびしゅうまい ぶた肉、ねしょうが、塩、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、 でん粉、しゅうまいの皮、しょうゆ、酢			
					○	フルーツあんじん りんご、黄桃、パイナップル、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)			
					○	ちゅうかめん 小麦粉、塩、かんすい			
	7	金	🍴	1-4ランチルーム	○	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、長ねぎ、かつお節、こんぶ、 酒、みりん、みそ、しょうゆ、塩	677	24.8	
				ごはん	○	ザンギ とり肉、酒、塩、こしょう、にんにく、ねしょうが、しょうゆ、ごま油、小麦粉、でん粉、米油			
					○	はくさいのあまずづけ はくさい、もやし、 にんじん 、ねしょうが、ごま油、酢、砂糖、塩、しょうゆ			
	10	月	🍴 🍴	ごはん	○	ちゅうかふうたまごスープ 卵、とうもろこし、長ねぎ、とりがら、酒、こしょう、しょうゆ、塩、でん粉、ごま油	646	26.3	
					○	マーボー豆腐 ぶた肉、とうふ、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、 トウバンジャン、でん粉、米油			
					○	ピリカラもやし もやし、きゅうり、ごま油、トウバンジャン、酢、三温糖、塩、しょうゆ			
★	12	水	🍴	ごはん	○	いもだんごじる とり肉、じゃがいも、でん粉、油揚げ、だいこん、 にんじん 、しいたけ、こまつな、 長ねぎ、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩	667	24.9	
					○	さばのみそに さば、みそ、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ねしょうが、でん粉			
					○	ごもくきんぴら 生ちくわ、ごぼう、 にんじん 、こんにやく、ごま油、しょうゆ、三温糖、いりごま、塩			
	13	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 スパゲッティ、とり肉、たまねぎ、エリンギ、しめじ、にんにく、ねしょうが、でん粉、酒、 しょうゆ、塩、みりん、白ワイン、三温糖、パセリ、米油、こしょう	618	24.7	
					○	オニオンスープ ベーコン、たまねぎ、 にんじん 、仙台麩、パセリ、チキンブイヨン、米油、塩、こしょう、しょうゆ			
					○	はなやさいのサラダ カリフラワー、ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、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			
	14	金	🍴 🍴	1-2ランチルーム	○	ミネストローネ とり肉、たまねぎ、キャベツ、大豆、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	621	22.6	
				ウインナー ピラフ	○	ポテのチーズソースかけ じゃがいも、牛乳、チーズ、バター、小麦粉、白ワイン、塩、こしょう、米油			
					○	ウインナーピラフ 米、ウインナー、たまねぎ、とうもろこし、 にんじん 、パセリ、こしょう、オリーブオイル、しょうゆ、塩			
★	17	月	🍴	ごはん	○	はるさめスープ 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	651	22.0	
					○	ユーリンチー とり肉、酒、塩、こしょう、でん粉、米油、長ねぎ、ねしょうが、しょうゆ、酢、三温糖、みりん			
					○	こんにやくのサラダ こんにやく、ごま油、しょうゆ、きゅうり、もやし、 にんじん 、たまねぎ、すりごま、ごま油、砂糖、 塩、りんご酢			
	18	火	🍴 🍴	1-1ランチルーム	○	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、 にんじん 、じゃがいも、はくさい、米油、 チキンブイヨン、こしょう、塩	664	30.2	
				こどもパン 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、牛乳、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、 ウスターソース、三温糖			
					○	キャベツのサラダ 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			
					○	こどもパンスライス 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			

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、**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 「緑黄色野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北海道」

- 3日(月) 節分ご飯、いわしのかば焼き(行事食：節分)
- 5日(水) 道産子汁(北海道)
- 6日(木) とうきびしゅうまい(北海道)
- 7日(金) 石狩汁、ザンギ(北海道)
- 12日(水) いもだんご汁(北海道)

- 19日(水) スープカレー(北海道)
- 20日(木) 北海かきあげ(北海道)
- 21日(金) ますのちゃんちゃん焼き(北海道)
- 27日(木) ガタタンラーメン(北海道)
- 28日(金) フェイジョアード、コーヒー牛乳(多文化共生：ブラジル)



特定 原材料 除去 献立	日	曜	器具	こんだて名			栄養価		
				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	
	19	水	はし スプーン その他	ごはん	○	スープカレー ししゃものこめこフライ ふくじんづけ	とり肉、 にんじん 、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、カレールウ、しょうゆ、赤ワイン、米油、白ワイン、塩、こしょう、ガラムマサラ、とりがら カラフトししゃも(魚卵を含む)、米粉パン粉、米粉、バター粉、米油、中濃ソース 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	684	21.6
	20	木		じごなうどん	○	わかめうどん ほっかいかさあげ やさいのごまいため じごなうどん	とり肉、油揚げ、 にんじん 、かまぼこ、長ねぎ、わかめ、三温糖、かつお節、みりん、しょうゆ、塩 とうもろこし、じゃがいも、たまねぎ、 にんじん 、小麦粉、卵、米粉パウダー、塩、米油 もやし、こまつな、こんにやく、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	614	21.4
	21	金		ごはん	○	かきたまじる ますのちゃんちゃんやき こんぶのいために	とり肉、卵、こまつな、えのきたけ、かまぼこ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉 ます、塩、こしょう、酒、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、ねしろうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、 バター、米油 さつま揚げ、こんぶ、こんにやく、 にんじん 、米油、三温糖、しょうゆ、酒	627	26.5
	25	火		1-3ランチルーム キムチ チャーハン	○	ワンタンスープ きりぼしだいこんのナムル キムチチャーハン	とり肉、ウェーブワンタン、 にんじん 、もやし、きくらげ、チキンブイオン、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩 切干大根、にんじん、こまつな、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖 米、ぶた肉、炒り卵、長ねぎ、はくさいキムチ、にんにく、ねしろうが、ごま油、コチュジャン、 しょうゆ、オイスターソース、酒	923	23.0
★	26	水		ごはん	○	なめこのみそしる ちくわとごぼうのごまだれがけ だいこんとはくさいのこんぶづけ	なめこ、とうふ、長ねぎ、ほうれんそう、みそ、かつお節 ぶた肉、焼きちくわ、ごぼう、ねしろうが、しょうゆ、いりごま、三温糖、みりん、酒、でん粉、米油 だいこん、はくさい、 にんじん 、塩昆布、塩、しょうゆ	617	21.8
	27	木		ちゅうかめん	○	ガタタンラーメン にくまん いよかん ちゅうかめん	ぶた肉、卵、いか、 にんじん 、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、きくらげ、ねしろうが、にんにく、米油、 酒、しょうゆ、みりん、ごま油、でん粉、とりがら、とんこつ、こんぶ 小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにやくペースト、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 いよかん 小麦粉、塩、かんすい	607	22.9
★	28	金		ガーリック ライス	●	フェイジョアータ コールスローサラダ ガーリックライス コーヒーぎゅうにゅう	ぶた肉、たまねぎ、 にんじん 、大豆、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 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 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 生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹	631	21.3
18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
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、加工油脂、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
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、加工油脂
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、砂糖、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)
炒り卵	卵、植物油、食塩、加工でん粉、酸味料、増粘剤、カロチン色素、アナトー色素
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
しゅうまいの皮	小麦粉、でん粉、塩、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料
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
仙台麩	小麦粉、グルテン、大豆油
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
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 パンキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
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、粉末魚醤
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
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
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28日(金)です。口座振替の方は、2月27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。

