

家庭数

# 3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 行事等	牛乳 お か ず		エネルギー kcal	たんぱく質 g
★	3	月		6-1ランチルーム	すましじる	ちらしかまぼこ(梅)、とうふ、えのきたけ、 <b>にんじん</b> 、こまつな、かつお節、しょうゆ、塩	657	26.3
				ごもく ちらしずし	ひなまつりポンチ	りんご、パイン、黄桃、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、水酸化ナトリウム、ビタミンC 白玉だんご(上新粉、砂糖、でんぷん、酵素、着色料)、サイダー(果糖ぶどう糖液糖、香料、酸味料)		
					ごもくちらしずし	米、とり肉、油揚げ、 <b>にんじん</b> 、たけのこ、しいたけ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、 さやえんどう、いりごま、かつお節、昆布、酢、塩		
4	火		スパゲッティ ミートビーンズ ソース	ミートビーンズソース	ぶた肉、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、セロリ、大豆、米油、トマトピューレ、トマトケチャップ、 ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、赤ワイン	629	30.7	
				スパニッシュオムレツ	卵、オリーブオイル、豆乳、たまねぎ、じゃがいも、 <b>にんじん</b> 、塩、こしょう			
				スパゲッティ	スパゲッティ、塩、オリーブオイル			
★	5	水		6-2ランチルーム	げんまいだんごじる	とり肉、玄米団子(玄米)、油揚げ、だいこん、 <b>にんじん</b> 、長ねぎ、こまつな、ねしょうが、 かつお節、みそ、しょうゆ	682	27.3
				ごはん	ぶたにくのさつぱりに	ぶた肉、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねしょうが、でん粉、みりん		
					うらかみそぼろ	さつま揚げ、ごぼう、 <b>にんじん</b> 、糸こんにゃく、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉		
6	木		6-3ランチルーム	ちゅうかめん	とんこつラーメン	ぶた肉、 <b>にんじん</b> 、キャベツ、にんにく、ねしょうが、にら、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、 いりごま、とりから、とんこつ、酒、しょうゆ、豆乳、こしょう、塩、米油	616	24.5
					てづくりぎょうざ	ぶた肉、ねしょうが、にんにく、塩、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、キャベツ、たまねぎ、でん粉、小麦粉、 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)		
					ナムル	こまつな、もやし、 <b>にんじん</b> 、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖		
					ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
★	7	金		たかなめし  タルタルソース	タイピーエン	ぶた肉、いか、 <b>にんじん</b> 、キャベツ、きくらげ、春雨、長ねぎ、ねしょうが、とりから、ごま油、 こしょう、塩、しょうゆ	669	24.1
					チキンなんばん	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、しょうゆ、酢、三温糖、みりん		
					たかなめし	米、きざみ高菜、 <b>にんじん</b> 、短冊卵、たけのこ、ごま油、三温糖、しょうゆ、いりごま		
					ノンエッグタルタルソース	食用植物油脂、酢、水あめ、砂糖、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白、 乾燥たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにゃく精粉、乾燥パセリ、 増粘多糖類、香辛料抽出物、ウコン、ミョウバン		
10	月		たくあんごはん	けいはんじる	とり肉、卵、 <b>にんじん</b> 、葉ねぎ、たまねぎ、しいたけ、三温糖、しょうゆ、みりん、 とりから、米油、塩、酒、こんぶ、かつお節	626	24.2	
				あじのたつたあげ	あじ、しょうゆ、酒、ねしょうが、でん粉、米油			
				たくあんごはん	米、たくあん漬(塩押しだいこん、糖類、発酵調味料、食塩、酢、たん白加水分解物、梅酢)、いりごま			

6年生の卒業を祝って、ランチルーム給食を行います。通常給食の献立に加えて以下の料理が追加されます。

6年生のみ ランチルーム 給食	スプーン 持参 	主菜	とりにくのからあげ	とりにく、酒、塩、こしょう、しょうゆ、でん粉、米油
		デザート	バナナアイスクリーム	乳製品、水あめ、砂糖、卵黄、安定剤、乳化剤、香料
セレクトドリンク		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	
		ジョアマスカット	脱脂粉乳、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ、乳酸カルシウム、安定剤(ペクチン)、香料、ピロリン酸鉄、 甘味料(スクラロース)、葉酸、ビタミンD	



今月のテーマ 「春野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「九州地方」

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**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。

- 3日(月) 五目ちらし寿司、ひなまつりポンチ(ひなまつり)
- 5日(水) 浦上そば(長崎県)
- 6日(木) とんこつラーメン(福岡県)
- 7日(金) 高菜めし、タイピーエン(熊本県)、チキン南蛮(宮崎県)
- 10日(月) 鶏飯汁、たくあんご飯(鹿児島県)
- 11日(火) チャウダー、ハニーマスタードチキン(多文化共生:アメリカ)
- 13日(木) かしわうどん(福岡県)、がね(鹿児島県)
- 17日(月) さつま汁(鹿児島県)、ぶた肉のゆずこしょうあげ(大分県)、  
まだか漬(宮崎県)



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。

ウインナー	ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料
ちらしかまぼこ(梅)	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
ちらしかまぼこ(桜)	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、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	すり身(スケソウタラ)、加工でんぷん、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん、加工油脂
短冊卵	卵、かつおだし汁、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、植物油
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン、ポークエキスパウダー、香辛料、にんにく、調味料(アミノ酸等)、 香辛料抽出物
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
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
きざみ高菜	ちりめんたかな、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、食塩、醸造酢、調味料、酸味料
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油脂、水あめ、砂糖、食塩、増粘剤、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス
ゆずこしょう	柚子皮、唐辛子、食塩、還元澱粉糖化物、香料、着色料
カレールー	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 パンクキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢



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 行事等	牛乳		お か ず	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
	11	火	はし スプーン その他	6-4セレクト給食 フラワーロール	○	チャウダー ハニーマスタードチキン ツナとキャベツのサラダ フラワーロール	とり肉、牛乳、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、バター、小麦粉、米油、白ワイン、こしょう、とりがら、塩 とり肉、白ワイン、オリーブオイル、こしょう、塩、しょうゆ、三温糖、粒入りマスタード、はちみつ ツナ、 <b>にんじん</b> 、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、米油、酢、こしょう、塩 小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	640	26.4
★	12	水	はし	ごはん	○	ちゅうかスープ いかのチリソースがけ ごまみそあえ	とり肉、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、とうもろこし、チンゲンサイ、とりがら、酒、ごま油、しょうゆ、塩、こしょう いか、じゃがいも、ねしょうが、にんにく、長ねぎ、しょうゆ、三温糖、酒、トウバンジャン、トマトケチャップ、でん粉、米油 もやし、こまつな、 <b>にんじん</b> 、ごま油、三温糖、しょうゆ、いりごま、みそ	643	24.0
	13	木	はし	じごなうどん	○	かしわうどん がね いよかん じごなうどん	とり肉、かまぼこ、たけのこ、油揚げ、 <b>にんじん</b> 、長ねぎ、しいたけ、かつお節、ほうれんそう、しょうゆ、塩、みりん <b>にんじん</b> 、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、塩、米油 いよかん(かんきつ類) 小麦粉、塩、小麦たんぱく	637	21.9
	14	金	はし	ごはん	○	さわにわん さばのみそに にんじんとたまごのいためもの	ぶた肉、かまぼこ、ごぼう、たけのこ、しいたけ、えのきたけ、春雨、長ねぎ、 <b>にんじん</b> 、しょうゆ、塩、かつお節、酒 さば、ねしょうが、みそ、しょうゆ、酒、みりん、三温糖 ぶた肉、 <b>にんじん</b> 、しらたき、短冊卵、米油、みりん、酒、しょうゆ、三温糖、塩	674	24.7
★	17	月	はし	ごはん	○	さつまじる ぶたにくのゆずこしょうあげ まだかづけ	とり肉、とうふ、 <b>にんじん</b> 、ごぼう、だいこん、長ねぎ、さつまいも、こまつな、ねしょうが、しいたけ、かつお節、みそ、しょうゆ、米油 ぶた肉、ゆずこしょう、みりん、しょうゆ、塩、こしょう、三温糖、酒、でん粉、米油 切干大根、きゅうり、 <b>にんじん</b> 、昆布、するめ、酢、しょうゆ、三温糖	672	26.1
	18	火	はし スプーン	こどもパン スライス	○	はるやさいのポトフ てりやきチキン ごぼうサラダ こどもパンスライス	ぶた肉、かぶ、キャベツ、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、じゃがいも、アスパラガス、米油、とりがら、しょうゆ、塩、こしょう とり肉、ねしょうが、でん粉、米油、みりん、酒、しょうゆ、三温糖 ごぼう、 <b>にんじん</b> 、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ、砂糖、酢、塩、こしょう、しょうゆ 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	624	25.5
★	19	水	はし スプーン	ごはん	○	ポークカレー ししゃものこめこフライ フレンチサラダ	ぶた肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、じゃがいも、 <b>にんじん</b> 、ねしょうが、にんにく、米油、カレールウ、中濃ソース、トマトケチャップ 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 とうもろこし、 <b>にんじん</b> 、キャベツ、米油、酢、砂糖、こしょう、塩	701	22.1
★	21	金	はし	わかめごはん	の む ヨ ー ゲ ル ト	すましじる とりにくのからあげ はるやさいのたきあわせ わかめごはん のむヨーグルト	とうふ、ちらしかまぼこ(桜)、 <b>にんじん</b> 、えのきたけ、糸みつば、かつお節、しょうゆ、塩 とり肉、酒、ねしょうが、しょうゆ、でん粉、米油 さつまあげ、とり肉、高野豆腐、 <b>にんじん</b> 、たけのこ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩 米、わかめご飯の素(わかめ、砂糖、塩、酵母エキス) 砂糖・異性化液糖、脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖、全粉乳、食物繊維、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、香料、ピロリン酸鉄	638	21.6
14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> <p>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>					基準栄養価	650	21~32	
おもに体をつくるはたらき(赤)		おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)		おもに体の調子を整えるはたらき(緑)					
たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる		炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる		ビタミン・無機質など ・かぜをひきにくい ・おなかの調子がよい					
肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵		ごはん・パン・麺 いも類・油		緑黄色野菜 淡色野菜・果物					

《給食費について》

①納期 3月分の納期限は3月31日(月)です。口座振替の方は、3月28日(金)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確認ください。

※**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。

