児童数 4月分のみ児童数で配布します。

４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大アレルゲン除去食	日	曜	こんだて名 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）	えいようか エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（g）
	13	木		じごなうどん	○	カレーなんばん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、かつお節、カレールウ、カレー粉、しょうゆ、みりん、でん粉、塩	664	27.0
						チキンのポテトカツ	チキンのポテトカツ（とり肉、ポテトフレーク、米粉フレーク、塩、香辛料、でん粉、食物繊維、酵母エキス、砂糖、植物油、粉末状大豆たん白、香辛料、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤）、米油		
						なばなのいためもの	ハム、なばな、もやし、にんじん、とうもろこし、砂糖、米油、しょうゆ、塩		
						じごなうどん	小麦粉、塩		
★	14	金		ごはん	○	はるさめスープ	とり肉、酒、こめ油、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、春雨、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	653	23.2
						ホイコウロウ	ぶた肉、酒、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ、こめ油、トウバンジャン、テンメンジャン、みそ、しょうゆ、三温糖、塩、でんぷん		
						ごぼうのからあげ	ごぼう、米油、でん粉、こしょう、塩		
	17	月		ごはん	○	ワンタンスープ	とり肉、にんじん、きくらげ、とりがら、キャベツ、ワンタン（小麦粉、塩）、ごま油、しょうゆ、塩、こしょう、はねぎ	624	27.5
						マーボーどうふ	とうふ、ぶた肉、長ねぎ、にんにく、しょうが、にら、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、テンメンジャン、トウバンジャン、でん粉、米油		
						ナムル	こまつな、もやし、にんじん、いりごま、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖		
	18	火		フラワーロール	○	はるやさいのシチュー	とり肉、さやえんどう、かぶ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、チキンブイヨン、こめ油、小麦粉、牛乳、生クリーム、バター、こしょう、塩、ローリエ	632	29.0
						しろみざかなのハニーマスタードソース	ホキ、でんぷん、こめ油、白ワイン、しょうゆ、三温糖、塩、こしょう、オリーブ油、粒マスタード、はちみつ		
						キャベツとツナのサラダ	ツナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、こめ油、りんご酢、こしょう、塩		
						フラワーロール	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		
	19	水		ごはん	○	あじのさんがだんごじる	あじのさんがだんご（あじ、たまねぎ、パン粉、でんぷん、砂糖、発酵調味料、みそ、しょうゆ、しょうが、塩、大葉、トレハロース）、とうふ、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、えどな、しょうが、みそ、酒、かつお節	621	30.4
						とりにくのおいだれがけ	とり肉、酒、塩、しょうが、にんにく、こめ油、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、酒、りんご		
						にくじゃが	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、塩、みりん、酒		

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。バランス良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	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	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
・体をつくる　肉・魚・小魚・豆腐	・元気に運動ができる　ごはん・パン・めん	・かぜをひきにくい　緑黄色野菜
・筋肉をつくる　豆類・乳製品・卵	いも類・油	・おなかの調子がよい　淡色野菜・くだもの

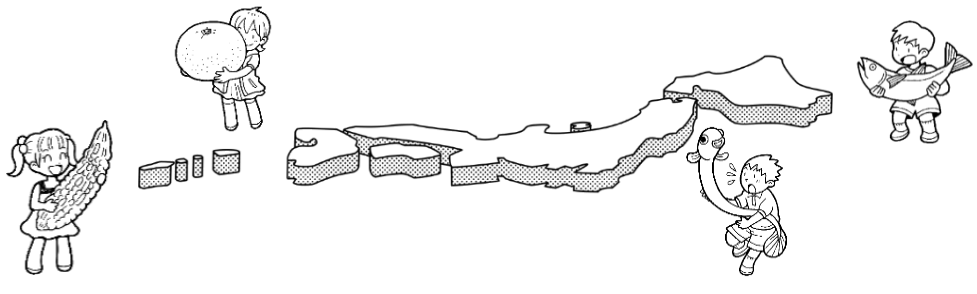
＊今月の地場野菜は、生しいたけです。**太字**で表示してあります。

ご進級おめでとうございます

今年度も安全でおいしく、栄養バランスのよい献立作りをこころがけます。
また、毎月のテーマをもたせ、幅広い内容で楽しく充実した学校給食を目指していきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

〈献立のテーマ〉
毎月の学校給食から、季節を感じたり、食文化や自分の健康を考えるきっかけとなるように計画しています。

月	献立テーマ	郷土食
4月	春野菜を食べよう	関東地方
5月	初夏を味わおう	四国地方
6月	よくかんで食べよう	近畿地方
7月	夏野菜を食べよう	沖縄県
８・９月	骨を丈夫にしよう	中国地方
１０月	秋の味覚を楽しもう	東北地方
１１月	埼玉県でできる食材を知ろう	埼玉県
１２月	冬野菜を食べよう	北陸地方
１月	学校給食の歴史を知ろう	中部地方
２月	緑黄色野菜を食べよう	北海道
３月	春野菜を食べよう	九州地方



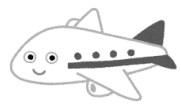
【★印の説明】
★：**7大アレルゲン除去献立　【飲用牛乳・飲むヨーグルト等は除きます。】**
・除去の対象となるアレルゲンは、消費者庁によって表示が義務づけられている**卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生**の７品目です。

・**魚卵とオキアミは表示の対象外となります。**また、その他のアレルゲン食品も表示の対象外となります。ご了承ください。

・毎月の献立表の使用食材料をよくご確認いただきますようお願いいたします。

※「学校給食における食物アレルギー対応指針（文部科学省）」に基づき実施いたします。そのため、上記７品目のアレルゲン食材であっても、調味料や油などに極微量に含まれている場合やコンタミネーションについては除去献立の対象外とさせていただきます。「学校給食における食物アレルギー対応指針」につきましては、市のホームページでご覧いただけます。

【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。

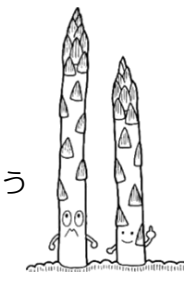


4月のテーマ　「春野菜をたべよう」

春に旬を迎える野菜の特徴は、強い香りや独特の苦みです。
香りの強いものや苦いものが苦手な人には、さけられがちな野菜が多いです。春野菜には、体の中の老廃物を体の外に出す働きがあります。しっかり食べて、元気な体で新学期を過ごしましょう。

春のやさい

・菜の花　・アスパラガス　・新玉ねぎ　・さやえんどう
・ふき　・新じゃがいも　・たけのこ　・セロリ



〈給食費について〉
・４月分の納期限は５月３１日（水）です。口座振替の方は５月３０日（火）までにご入金をお願いいたします。
・月の途中で転出した場合は給食費が還付（または減額）になる場合があります。
・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いたします。給食費が減額になります。
・病気や事故その他の理由（インフルエンザ等）で長期に給食を食べないことが見込まれる場合、学校に給食停止の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（または減額）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（または減額）いたしますので、事前の連絡が必要となることをご了承ください。
・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停止の連絡をお願いします。連絡を受けた日以降の牛乳代金を学年末に還付いたします。
※学校での給食費の取扱ついては、学校長が出納員となっております。

7大アレルゲン除去食	日	曜	こんだて名 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）	えいようか エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（g）
	20	木		ちゅうかめん	○	はちおうじラーメン	豚肉、焼き豚、なると、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、ごま油、とりがら、豚骨、しょうゆ、塩	679	29.6
						てづくりしゅうまい	ぶた肉、しょうが、塩、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、たまねぎ、しいたけ、でん粉、しゅうまいの皮、穀物酢		
						フルーツミックス	みかん缶（みかん、砂糖、クエン酸）、パイナップル缶（パイナップル、砂糖）、黄桃缶（黄桃、砂糖、クエン酸、ビタミンC）、みかんゼリー（みかん果汁、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖、グラニュー糖、ゲル化剤、酸味料、香料、クエン酸鉄ナトリウム）		
						ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
★	21	金		ごはん	○	こしねじる	こんにゃく、**しいたけ**、ながねぎ、豚肉、かまぼこ、ごぼう、だいこん、にんじん、こめ油、かつお節、みそ、酒、しょうゆ、塩	637	26.3
						さばのスタミナやき	さば、しょうゆ、砂糖、りんご、ごま油、にんにく		
						はるやさいのたきあわせ	とり肉、にんじん、たけのこ、ふき、さやえんどう、かつお節、みりん、しょうゆ、三温糖、塩		
	24	月		わかめごはん	○	かんぴょうのかきたまじる	卵、かんぴょう、こまつな、かまぼこ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	659	25.8
						ぶたにくのあまからあげ	ぶた肉、しょうが、でん粉、米油、酒、塩、こしょう、しょうゆ、三温糖、みりん		
						にあい	ごぼう、にんじん、れんこん、しいたけ、油揚げ、しらたき、さやいんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、酢、塩、かつお節		
						わかめごはん	米、わかめごはんの素（わかめ、砂糖、塩、酵母エキス）		
	25	火		こどもパンスライス	○	はるやさいのポトフ	ウインナー、とり肉、かぶ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、アスパラガス、こめ油、とりがら、ローリエ、こしょう、塩	669	29.0
						ハンバーグのケチャップソース	豚肉、たまねぎ、塩、こしょう、ナツメグ、牛乳、パン粉、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖		
						あおのりポテト	じゃがいも、米油、青のり、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、塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
★	26	水		ごはん	○	かいぐんカレー	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうが、にんにく、こめ油、チキンブイヨン、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ	657	21.3
						ふくじんづけ	だいこん、れんこん、にんじん、しょうが、穀物酢、三温糖、塩、しょうゆ		
						いちごゼリー	いちご、いちご果汁、砂糖、砂糖・ぶどう液果糖液糖、ぶどう糖、植物油脂、豆乳、水あめ、大豆粉、乳酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、紅麹色素、香料、乳化剤、安定剤、PH調整剤、ピロリン酸第二鉄		
	27	木		スパゲッティナポリタン	○	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、酒、だいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、パセリ、鶏ガラ、こめ油、しょうゆ、こしょう、塩	583	22.6
						チキンサラダ	ささみフレーク（とり肉、食塩、酢、砂糖、寒天、オニオンパウダー、香辛料、PH調整剤）、にんじん、キャベツ、とうもろこし、こめ油、穀物酢、砂糖、しょうゆ、こしょう、塩		
						スパゲッティナポリタン	スパゲッティ、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんにく、こめ油、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、赤ワイン、		
★	28	金		たけのこごはん	○	すましじる	とうふ、ちらしかまぼこ、えのきたけ、長ねぎ、こんぶ、かつお節、しょうゆ、塩	605	25.1
						しろみざかなのみそだれがけ	ホキ、でん粉、米油、酒、西京みそ、砂糖、みりん、しょうゆ		
						いそのかあえ	えどな、もやし、にんじん、ごま油、かつお節、のり、みりん、しょうゆ、三温糖		
						たけのこごはん	米、たけのこ、とり肉、油揚げ、さやえんどう、こんぶ、酒、塩、しょうゆ		
12回			○：牛乳がつきます。 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年生が基準となっております。 丸ごと食べられる魚には魚卵が含まれている場合があります。 ちりめんじゃこなどの小魚には甲殻類が含まれていることがあります。 魚の種類によって、骨があります。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、甲殻類を含むことがあります。				学校給食接取基準	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以下をご覧ください。

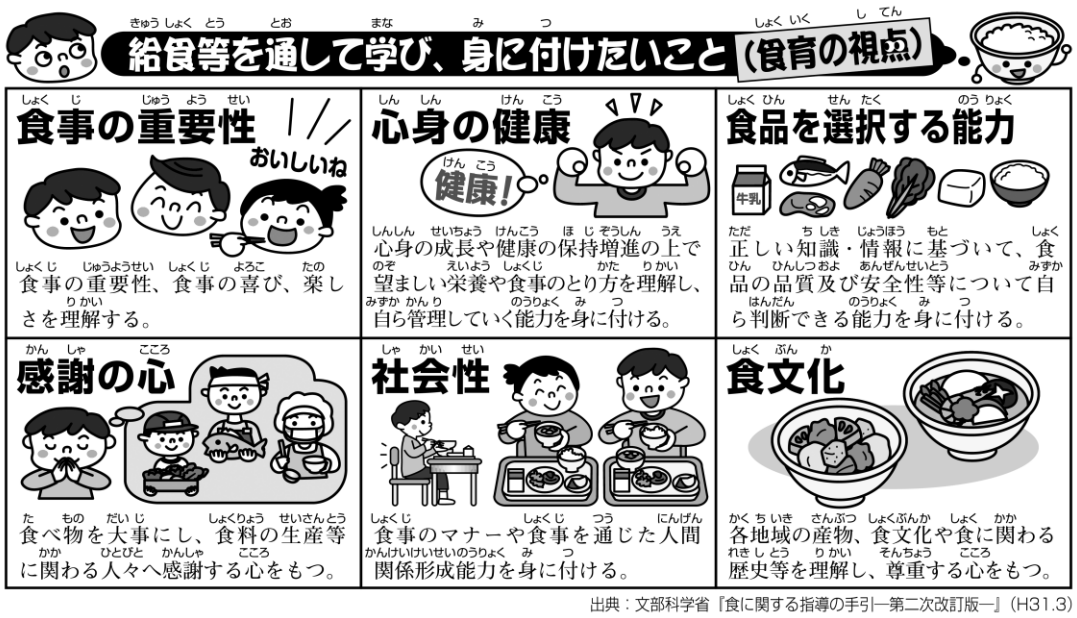
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、塩、醸造酢、しょうが
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
なると	魚肉（スケソウタラ、イトヨリ）、でんぷん、砂糖、塩、発酵調味料、トマト色素
かまぼこ	スケソウタラ、加工でんぷん、馬鈴薯でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん
ちらしかまぼこ	魚肉（スケソウタラ）、加工でんぷん、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、トマト色素
しゅうまいの皮	小麦粉、でんぷん、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料、食塩
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、塩、酒精、ビタミンC
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油脂、しょうゆ
粒マスタード	醸造酢、からし、植物油脂、塩、ぶどう糖発酵調味料、ソテーオニオン、ポークエキスパウダー、にんにく、アミノ酸等、香辛料抽出物
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でんぷん、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

ご入学　おめでとうございます

小学校１年生の給食開始について　　次の日程で、ならし給食を行います。

４月21日（金）	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、塩、砂糖、ショートニング、乳不使用マーガリン
	みかんゼリー	温州みかん果汁、砂糖、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミンC
４月24日（金）	わかめごはん	米、わかめごはんの素（塩蔵わかめ、砂糖、塩、酵母エキス）
	りんごのタルト	りんご、豆乳、米粉、砂糖、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、水あめ、大豆粉、こんにゃく加工品、加工デンプン、炭酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、乳化剤、膨張剤、ビタミンC、ピロリン酸第二鉄、乳酸カルシウム、増粘剤、香料、酸化防止剤、紅麹色素

＊毎日、牛乳がつきます。
＊４月２５日（火）より通常給食となります。
＊給食食材等のお問い合わせは、栄養教諭までお願いいたします。
＊1年生の４月分（ならし給食含む）の給食費は、５月分と合わせて５，５００円です。
＊６月３０日（金）が納期となります。口座振替の方は、６月２９日（木）までにご入金をお願いいたします。



出典：文部科学省『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』（H31.3）