

3月分 学校給食予定献立表

令和5年度

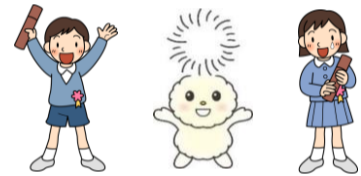
朝霞市立朝霞第五小学校

7大アレルギー除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	主食 つけるもの 行事等	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
					牛乳	お か ず		エネルギー kcal	たんぱく質 g
★	1	金		ごもく ちらしずし	○	すましじる	ちらしかまぼこ(梅)、とうふ、えのきたけ、菜の花、昆布、かつお節、しょうゆ、塩	657	22.0
						カレーのこめコフライ	アブラカレー、上新粉、米粉、食塩、こしょう、米油、中濃ソース		
						ひなまつりポンチ	みかん、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、 にんじん 、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、酢、塩		
	4	月		6-1セレクト給食	○	タイピーエン	ぶた肉、えび、いか、 にんじん 、キャベツ、きくらげ、春雨、長ねぎ、ねしょうが、 チキンブイヨン、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ	607	28.8
				とりにくのゆずこしょうやき		とり肉、ゆずこしょう、しょうゆ、酒、塩			
				かぶときゅうりのあさづけ		かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ			
				たかなめし		米、きざみ高菜、 にんじん 、短冊卵、たけのこ、ごま油、三温糖、しょうゆ、いりごま			
	5	火		こどもパン	○	はるやさいのポトフ	とり肉、かぶ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん 、じゃがいも、アスパラガス、米油、 とりがら、ローリエ、こしょう、塩、しょうゆ	626	26.6
				フィッシュポーション		すけそうだら、パン粉、コーンフラワー、でん粉、米粉、加工でん粉、米油、中濃ソース			
				ごぼうサラダ		ごぼう、 にんじん 、きゅうり、とうもろこし、ほぐしささみ、マヨネーズ(卵不使用)、 砂糖、酢、塩、こしょう、しょうゆ			
				こどもパン		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			
★	6	水		6-2セレクト給食	○	さつまじる	とり肉、米油、とうふ、 にんじん 、ごぼう、だいこん、長ねぎ、さつまいも、ねしょうが、 しいたけ 、えどな、かつお節、みそ、しょうゆ	659	28.1
				ごはん		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		
				ノンエッグ タルタルソース		まだかづけ	切干大根、大豆、きゅうり、 にんじん 、昆布、するめ、酢、しょうゆ、三温糖		
				ノンエッグタルタルソース		食用植物油、酢、水あめ、砂糖、ビクルス、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、こんにやく精粉、乾燥パセリ、 増粘多糖類、香辛料抽出物、ウコン、ミョウバン			



6年生の卒業を祝って、セレクト給食を行います。
当日はランチルームでバイキング形式で会食します。
通常給食の献立に加えて以下の料理が追加されます。

3月4日(月) 6-1
6日(水) 6-2
11日(月) 6-3
13日(水) 6-4



©むさしのフロント あさか

6年生のみ セレクト給食	スプーン 持参	器具	カレーピラフ		わかめごはん	
			↑セレクト↓	↓セレクト↑	↑セレクト↓	↓セレクト↑
			カレーピラフ	米、たまねぎ、 にんじん 、とうもろこし、ウインナー、米油、白ワイン、中濃ソース、トマトケチャップ、チキンブイヨン、カレー粉	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)
			エビフライ	えび、パン粉、バターミックス、米油、中濃ソース	りんごジュース	りんご濃縮果汁、香料
			はなやさいのイタリアンやき	ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、マヨネーズ(卵不使用)、こしょう、チーズ	コーヒーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹
			いちごのケーキ	スポンジケーキ、カスタードクリーム、ホイップクリーム、いちご		

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。

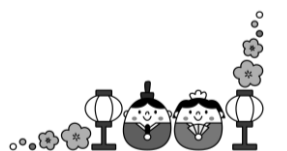
今月の地場野菜は、にんじん、しいたけです。(太字で表示)

【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 「春野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「九州地方」

- 1日(金) 五目ちらし寿司、ひなまつりポンチ(ひなまつり)
- 4日(月) 高菜めし(熊本県)、タイピーエン、鶏肉のゆずこしょう焼き(大分県)
- 6日(水) さつま汁(鹿児島県)、チキン南蛮(宮崎県)、まだか漬(宮崎県)
- 7日(木) とんこつラーメン(福岡県)
- 11日(月) 鶏飯汁、たくあんご飯(鹿児島県)
- 13日(水) 浦上そば(長崎県)
- 14日(木) かしわうどん(福岡県)、がね(鹿児島県)
- 18日(月) サンラータン、ホイコウロウ(多文化共生：中国)



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。

ショルダーベーコン	ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料
ロースハム	ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
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、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、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	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
短冊卵	卵、砂糖、植物油、醸造酢、食塩、加工でんぷん、カロチン色素
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)	植物油、糖類、醸造酢、食塩、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス、増粘剤
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 パンプキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
スポンジケーキ	液卵、小麦粉、砂糖、乳化油脂、加糖卵黄、麦芽糖、水あめ、乳化剤
カスタードクリーム	牛乳、加糖卵黄、砂糖、乳製品、小麦粉、でん粉、加工でん粉
ホイップクリーム	植物油、砂糖、デキストリン、乳製品、洋酒、食塩、カゼインナトリウム、乳化剤、安定剤、香料、メタリン酸ナトリウム、カロチン色素

7大 アレルギー 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
7	木	🍴	ちゅうかめん	○	とんこつラーメン	ぶた肉、 にんじん 、キャベツ、にんにく、ねぎ、にら、はねぎ、たまねぎ、長ねぎ、たけのこ、いりごま、とりがら、とんこつ、酒、しょうゆ、豆乳、こしょう、塩、米油	602	27.9	
					てづくりしゅうまい	ぶた肉、ねぎ、塩、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、たまねぎ、しいたけ、でん粉、酢、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)			
					ナムル	ぜんまい、こまつな、もやし、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			
8	金	🍴	ごはん	○	さわにわん	ぶた肉、春雨、えのきたけ、 にんじん 、ごぼう、たけのこ、しいたけ、かまぼこ、長ねぎ、酒、しょうゆ、塩、かつお節	651	26.3	
					さばのみそに	さば、みそ、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、ねぎ			
					にんじんとたまごのいためもの	ぶた肉、 にんじん 、短冊卵、しらたき、こまつな、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩			
11	月	🍴	6-3セレクト給食	○	けいはんじ	とり肉、卵、 にんじん 、葉ねぎ、たまねぎ、しいたけ、三温糖、しょうゆ、みりん、とりがら、米油、塩、酒、こんぶ、かつお節	627	23.0	
			しるみさかなのかりかりあげ		ブルーホワイティング、じゃがいも、でん粉、米粉パン粉、食塩、香辛料、魚醤、植物油、なたね油、加工でんぷん、増粘多糖類、米油、中濃ソース				
			やさいのごまあえ		キャベツ、油揚げ、 にんじん 、すりごま、しょうゆ、三温糖、砂糖、ごま油、塩				
			たくあんごはん		米、たくあん漬(塩押しだいこん、糖類、アミノ酸液、醸造酢、食塩、酵母エキス、ぬか類)				
12	火	🍴	フラワーロール	○	クラムチャウダー	あさり、ショルダーベーコン、牛乳、 にんじん 、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、マッシュルーム、バター、小麦粉、米油、粉チーズ、白ワイン、こしょう、とりがら、塩	638	27.6	
					ハニーマスタードチキン	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			
					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、米油、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			
★	13	水	6-4セレクト給食	○	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、 にんじん 、長ねぎ、こまつな、ねぎ、しょうゆ、かつお節、みそ、しょうゆ	630	29.1	
			ごはん		めばるのしるしょうゆやき	めばる、しょうゆ加工品、発酵調味料、砂糖、酒、調味料			
					うらかみそぼろ	ぶた肉、さつま揚げ、ごぼう、 にんじん 、糸こんにゃく、さやいんげん、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉			
14	木	🍴	じごなうどん	○	かしわうどん	とり肉、たけのこ、油揚げ、 にんじん 、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	643	20.8	
					がね	にんじん 、たまねぎ、さつまいも、さくらえび、小麦粉、塩、米油			
					デコポン	デコポン(かんきつ類)			
					じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく			
15	金	🍴	ごはん	○	ポークカレー	ぶた肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、じゃがいも、 にんじん 、ねぎ、にんにく、米油、カレールウ、中濃ソース、トマトケチャップ	692	19.7	
					フレンチサラダ	ロースハム、きゅうり、 にんじん 、キャベツ、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩			
					ヨーグルトあえ	みかん、パイナップル、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、ヨーグルト(脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖シロップ、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物、増粘多糖類、寒天、香料)			
18	月	🍴	ごはん	○	サンラータン	とり肉、卵、しいたけ、とうふ、きくらげ、こまつな、とりがら、しょうゆ、塩、酒、でん粉、酢、こしょう	640	26.9	
					ホイコウロウ	ぶた肉、にんにく、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん 、たけのこ、ピーマン、米油、トウバンジャン、みそ、オイスターソース、しょうゆ、酒、三温糖、塩、でん粉			
					ごぼうのりしおあげ	ごぼう、でん粉、米油、青のり、塩			
★	19	火	わかめごはん	のむヨーグルト	すましじる	とうふ、ちらしかまぼこ(桜)、 にんじん 、えのきたけ、糸みつば、かつお節、昆布、しょうゆ、塩	636	25.2	
					とりにくのからあげ	とり肉、酒、ねぎ、しょうゆ、しょうゆ、でん粉、米油			
					はるやさいのたきあわせ	高野豆腐、 にんじん 、たけのこ、さやえんどう、ふき、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩			
					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)			
					のむヨーグルト	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			
13回	○：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場合があります。 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。 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。					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		緑黄色野菜 淡色野菜・果物			
肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵		ごはん・パン・麺 いも類・油							

＜給食費について＞

①納期 3月分の納期限は4月1日(月)です。口座振替の方は、3月29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了承ください。

※アレルギー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。

