

7大アレルギー除去食	日	曜	こんだて名				こんだてのざいりょう(食材料)	えいようか	
			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		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
	1	火		まるパン	○	ミネストローネ カレーコロッケ はくさいとりんごのサラダ まるパン	ベーコン、大豆、たまねぎ、にんじん、セロリ、マカロニ、じゃがいも、にんにく、パセリ、オリーブ油、鶏ガラ、ホールトマト、 トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩 豚肉、たまねぎ、塩、こしょう、こめ油、じゃがいも、カレー粉、小麦粉、パン粉、中濃ソース、トマトケチャップ ベーコン、はくさい、とうもろこし、にんじん、りんご、こめ油、りんご酢、こしょう、塩 小麦粉、砂糖、塩、マーガリン<乳製品は含まない>、イースト、イーストフード、ショートニング	683	24.6
	2	水		たまごあんかけうどん	○	たまごあんかけうどん にくまん あおなのおひたし	うどん(小麦粉、塩)、鶏肉、卵、にんじん、しいたけ、えのき、たまねぎ、こまつな、かつお節、こんぶ、みりん、しょうゆ、 塩、でんぶん 小麦粉、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、豚肉、ながねぎ、しいたけ、しょうゆ、酒、こしょう、 ごま油、でんぶん こまつな、もやし、にんじん、かつお節、しょうゆ	627	24.5
★	3	木		キムたくごはん	○	とんじる ぶりどだいこんのにつけ ごもきんぴら キムたくごはん	豚肉、豆腐、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こまつな、ながねぎ、かつお節、みそ、みりん、こめ油 ぶり、だいこん、しょうが、さけ、みりん、三温糖、しょうゆ ちくわ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、ごま油、しょうゆ、三温糖、ごま、塩 米、ながねぎ、はねぎ、たくあん(塩押し大根、砂糖、アミノ酸液、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、塩、酵母エキス)、 こめ油、焼き豚、白菜キムチ、しょうゆ、ごま油	602	22.0
★	4	金		ごはん	○	はるさめスープ マーボーだいこん パンパンジー	鶏肉、酒、こめ油、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、春雨、鶏ガラ、しょうゆ、こしょう、塩 豚肉、だいこん、ながねぎ、にんにく、しょうが、にら、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、 酒、でんぶん、こめ油 鶏肉、もやし、きゅうり、にんじん、ごま、みそ、しょうゆ、砂糖、穀物酢	618	28.0
	7	月		ごはん	○	ぶたキムチなべ きりほしだいこんのナムル あんにと豆腐	豚肉、こめ油、焼き豆腐、白菜キムチ、ながねぎ、はくさい、もやし、ほんしめじ、じゃがいも、にんにく、鶏ガラ、豚骨、塩、 しょうゆ、三温糖、酒、トウバンジャン 切干大根、にんじん、こまつな、ごま油、しょうゆ、穀物酢、塩、砂糖 砂糖、白ワイン、レモン果汁、寒天、牛乳、りんご、桃、ラ・フランス、クエン酸、クエン酸ナトリウム、ビタミンC	657	23.7
★	8	火		ごはん	○	みそけんちんじる さんぞくやき だいこんのそぼろに	油揚げ、豆腐、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、さといも、ごま油、みそ、かつお節 鶏肉、でんぶん、米粉、こめ油、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、酒、三温糖、しょうゆ 豚肉、だいこん、にんじん、さやいんげん、こめ油、しょうゆ、三温糖、みりん、かつお節、でんぶん	623	24.5
	9	水		イタリアン	○	せんぎりやさいのスープ あおのりポテト にんじんのサラダ イタリアン	豚肉、酒、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、こめ油、しょうゆ、こしょう、塩 フライドポテト(じゃがいも、パーム油、消泡剤、ぶどう糖)、こめ油、青のり、こしょう、塩 にんじん、きゅうり、鶏肉、たまねぎ、こめ油、りんご酢、白ワイン、砂糖、こしょう、塩 豚肉、たまねぎ、こめ油、ホールトマト、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、粉チーズ、と うもろこし、中華麺(小麦粉、塩、かんすい)、キャベツ、にんじん、もやし、ウスターソース	654	27.8
★	10	木		ごはん	○	みそしる さばのピリからやき じぶにふう	さつまいも、たまねぎ、こまつな、油揚げ、みそ、かつお節 さば、しょうが、しょうゆ、酒、ながねぎ、みりん、三温糖、トウバンジャン、ごま油 鶏肉、酒、しょうゆ、でんぶん、こめ油、高野豆腐、にんじん、たけのこ、しいたけ、ほうれんそう、でんぶん、しょうゆ、 みりん、三温糖、かつお節	697	26.2

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 ・筋肉をつくる 豆類・乳製品・卵	・元気に運動ができる ごはん・パン・めん いも類・油	・かぜをひきにくい 緑黄色野菜 ・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、しいたけです。太字で表示してあります。

## ふるさとめぐり 「北陸地方」

3日(木) キムタクごはん (長野県)

長野県塩尻市の学校給食で誕生したレシピです。長野県の大切な食文化であるたくあんを食べてもらおうと考えられたメニューです。

8日(火) 山賊焼き (長野県)

長野県塩尻市の郷土料理です。名前に「焼き」とついていますが、調理方法は「からあげ」のように、片栗粉をつけて揚げる料理です。にんにくの効いたしょうゆ味が特徴です。

9日(水) イタリアン (新潟県)

新潟県中越地方・下越地方独自のファストフードです。名前から、スパゲッティを想像しますが、ソース焼きそばの上にミートソースがかかった「洋風焼きそば」です。

10日(木) 治部煮風 (石川県)

石川県に江戸時代から伝わる料理で、お祝いごとにはかせない料理です。鴨肉や鶏肉の切り身に片栗粉をまぶして揚げたものと、石川県の名産のすだれ鮫とセリなどの野菜を煮た料理です。能登や加賀の山郷で捕獲した野鳥を食用にする習慣から生まれたそうです。

14日(月) スキー汁 (新潟県)

新潟県上越地方上越市を中心とする上越地方で食べられている豚汁です。スキー板板に見立てて、野菜を短冊切りに切ります。雪に見立てた豆腐や、さつまいもが入ることが特徴です。



14日(月) ぶりカツ (新潟県)

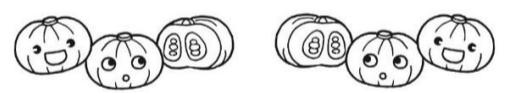
新潟県佐渡島のB級グルメです。佐渡島は、天然ぶりの漁場として有名です。町おこしの一環として、佐渡島天然ぶりカツ丼のPRが始まりました。

## きょうは なんの日？

12月21日は



冬至



冬至とは、一年で一番お昼の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。

これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。

給食では、豚肉のゆずみそがけ・かぼちゃのそぼろ煮を用意します。残さず食べて、風邪を予防し、元気な体で新年を迎えましょう。



22日は  
クリスマス献立です！

- ☆パエリア
- ☆ミートボールとキャベツのトマト煮
- ☆和風ポテトサラダ
- ☆米粉のフラウニー
- ☆牛乳



12月25日は、クリスマスです。

みなさんは、サンタクロースからのプレゼントが届くうれしい日でもありますね。

給食室からもみなさんへ手作りのデザートプレゼントしたいと思います。お楽しみに！



## <和牛肉等販売促進緊急対策事業>



新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、外食産業等で需要が低下している国産和牛肉等の需要喚起を図るため、農林水産省が小・中学校等に食育教材とともに和牛肉購入に伴う国庫補助事業を実施しております。この政策を受け、朝霞市では今年度に限り埼玉県産和牛肉を9月から令和3年1月の期間に全3回献立に使用します。  
\*今月は12月17日(水)に使用します。

## <学校におけるおさかな消費緊急対策事業>



新型コロナウイルス感染症拡大の影響による外食需要や輸出の減少に伴い、さかなの消費が低迷していることを受け、国の国産農林水産物等販売促進緊急対策事業を活用し消費拡大のために、学校給食へ鹿児島県のぶり・カンパチが提供されることとなりました。この政策を受け、朝霞第五小学校では11月・12月にぶり、1月・2月にカンパチを献立に活用します。\*今月は、12月3日・14日です

7 本 アレルゲン 除去食	日	曜	こんだて名				こんだてのざいりょう(食材料)	えいようか	
			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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
11	金		ごはん	○	ふゆやさいのカレー	豚肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、さといも、れんこん、だいこん、こまつな、豚骨、りんご、カレールウ、こめ油、ホールトマト、ウスターソース、白ワイン、ココア、三温糖、カレー粉、塩、ガラムマサラ	698	26.2	
					はくさいのコールスローサラダ	ベーコン、はくさい、とうもろこし、にんじん、こめ油、りんご酢、こしょう、塩			
					ぶどうのミルクゼリー	寒天、砂糖、牛乳、ぶどう果汁			
14	月		ごはん	○	スキーじる	豚肉、さつまいも、豆腐、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ながねぎ、かつお節、みそ、みりん、こめ油	695	30.2	
					ぶりカツ	ぶり、小麦粉、パン粉、こめ油、三温糖、しょうゆ、酒、みりん			
					ぶたにくとやさいのおかかいため	豚肉、塩、こしょう、かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、かつお節、しょうゆ、酒、三温糖			
15	火		カレーピラフ	○	ふゆやさいのシチュー	豚肉、じゃがいも、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、こめ油、バター、小麦粉、粉チーズ、牛乳、こしょう、鶏ガラ、塩	690	30.5	
					ハニーマスタードチキン	鶏肉、でんぷん、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			
					ミックスサラダ	キャベツ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ、ノンエッグマヨネーズ、トマトケチャップ、こめ油、レモン果汁、こしょう、塩			
					カレーピラフ	米、豚肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、チキンブイヨン、こめ油、カレー粉、塩、こしょう			
16	水		ごはん	○	わかめスープ	鶏肉、わかめ、もやし、ながねぎ、にんじん、ごま油、鶏ガラ、しょうゆ、こしょう、塩	603	27.7	
					チーズタッカルビ	チーズ、鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、三温糖、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、にら、トック(米粉、塩、酒精、pH調整剤、乳化剤)、はくさいキムチ、こめ油、トウバンジャン、コチュジャン、こしょう、でんぷん			
					フルーツミックス	りんご、桃、ラ・フランス、クエン酸、クエン酸ナトリウム、ビタミンC、粉寒天、砂糖、ぶどう果汁、みかん果汁、りんご果汁			
★ 17	木		ごはん	○	きんぴらみそしる	豚肉、さつまいも、ごぼう、だいこん、にんじん、こめ油、みそ、かつお節	630	22.1	
					すきやきふうじ	牛肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、ながねぎ、しいたけ、焼き豆腐、かまぼこ、しらたき、こめ油、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん			
					やさいのあさづけ	キャベツ、だいこん、にんじん、ゆず果汁、三温糖、しょうゆ			
18	金		チリコンカンドック	○	ポトフ	豚肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、こめ油、鶏ガラ、ローリエ、こしょう、塩	645	20.3	
					ツナとごぼうのサラダ	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、穀物酢、こしょう、塩、しょうゆ			
					チリコンカンドック	コッペパン(米粉、強力粉、塩、砂糖、イースト、ショートニング、イーストフード)、魚肉ソーセージ、豚肉、大豆、ひよこ豆、たまねぎ、にんにく、ホールトマト、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、赤ワイン、こめ油、塩			
					みかんゼリー	異性化液糖、濃縮柑橘果汁(オレンジ、みかん)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、カロチン色素、アスコルビン酸、ビタミンE、ナイアシン、ビタミンD、ビタミンB1、ビタミンB2			
★ 21	月		わかめごはん	○	けんちんじる	油揚げ、豆腐、こんにゃく、さといも、だいこん、にんじん、ながねぎ、ごま油、しょうゆ、塩、かつお節	613	20.0	
					しろみぎかなのゆずみそがけ	ほき、しょうが、酒、みそ、みりん、三温糖、酒、ゆず果汁			
					かぼちゃのそぼろに	かぼちゃ、豚肉、さやいんげん、こめ油、かつお節、三温糖、みりん、しょうゆ、塩、でんぷん			
					わかめごはん	米、塩蔵わかめ、塩、砂糖、酵母エキス			
22	火		パエリア	○	ミートボールとキャベツのトマトに	豚肉、たまねぎ、酒、でんぷん、塩、こしょう、キャベツ、ホールトマト、こめ油、チキンブイヨン、三温糖、トマトケチャップ、こしょう、しょうゆ	684	30.9	
					わふうポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ひじき、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、みそ、こしょう、かつお節			
					こめこのブラウニー	米粉、ココア、ベーキングパウダー、バナナ、白ワイン、三温糖、はちみつ、こめ油、塩、粉糖			
					パエリア	米、カレー粉、オリーブ油、鶏肉、ほたて、あさり、えび、白ワイン、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、エリンギ、マッシュルーム、塩、こしょう			
16回	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。 小学校の栄養価は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。						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。

ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水飴、塩、醸造酢、しょうが
ちくわ	たらすり身、馬鈴薯でんぷん、砂糖、塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(はも)
かまぼこ	すけそうだら、加工でんぷん、馬鈴薯でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん
魚肉ソーセージ	魚肉、植物油、砂糖、植物性たんぱく質、卵白、所、オニオンエキス、香辛料、たんぱく加水分解物、酵母エキス、加工でんぷん、炭酸カルシウム、調味料、コチニール色素、香辛料抽出物、くん液
白菜キムチ	白菜、だいこん、唐辛子、にんにく、にんじん、ながねぎ、しょうが、塩、砂糖、昆布、酵母エキス
ノンエッグマヨネーズ	植物油、醸造酢、塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物
粒マスタード	醸造酢、からし、植物油、塩、ぶどう糖発酵調味料、ソテーオニオン、香辛料、ポークエキス、調味料、香辛料抽出物
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、しょうゆ
コチュジャン	みそ、水あめ、麦芽エキス、米麹調味料、唐辛子、砂糖、塩、酵母エキス
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

## 12月のテーマ 「冬野菜を食べよう」

みなさんは、冬に旬を迎える野菜をいくつ知っていますか？  
冬に収穫時期を迎える野菜を冬野菜と言います。冬野菜といっても、スーパーに行けば、たくさんの種類の野菜が並んでいるので、どの野菜が冬野菜かわからない人も多いかもしれません。旬の野菜は、その季節に合わせた働きを持っています。冬に旬を迎える多い根菜類は、風邪をひきにくくする働きや体を温める働きがあります。



風邪・インフルエンザの季節です！



### 栄養 & 休養 & 運動



で 体の抵抗力を高めましょう！

### どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にインフルエンザが流行するのは、気温が低くなり、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザウイルスが活発に活動するためです。



### かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化の良いおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。  
また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしの良いスープ類やゼリー類などがおすすめです。

### <給食費について>

- ・12月分の納期限は12月10日(木)です。口座振替の方は12月9日(水)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)で長期に給食を食え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については、学校長が出納員となっております。