家庭数

１０月分　学校給食予定献立表

令和２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）
★	1	木		さといもごはん	○	つきみじる	鶏肉、ちらしかまぼこ（すけそうたら、かぼちゃ、タピオカでんぷん、馬鈴薯でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩）、にんじん、だいこん、こまつな、かつお節、しょうゆ、塩	694	30.7
						ぶたにくのみそいため	豚肉、酒、しょうが、にんにく、、しょうゆ、みそ、みりん、キャベツ、たまねぎ、塩、こしょう		
						ずんだしらたま	白玉粉、えだまめ、砂糖、塩		
						さといもごはん	米、酒、塩、しょうゆ、さといも、にんじん、ぜんまい、油揚げ、さやいんげん、三温糖、みりん、しょうゆ		
	2	金		うどん	○	なすのいなかじる	豚肉、たまねぎ、なす、こまつな、ながねぎ、ごぼう、こめ油、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	607	24.3
						にんじんのかきあげ	たまねぎ、にんじん、大豆、小麦粉、塩、こめ油		
						あおなのしらあえ	こまつな、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、豆腐、ごま、塩		
						うどん	小麦粉、塩		
★	5	月		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	639	28.6
						ユーリンチー	鶏肉、酒、塩、こしょう、でんぷん、こめ油、ながねぎ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、みりん		
						だいこんとはるさめのピリからいため	だいこん、にんじん、豚肉、春雨、しょうが、にんにく、にら、こめ油、チキンブイヨン、しょうゆ、三温糖、こしょう、ごま油		
★	6	火		ごはん	○	あきのみのりたっぷりカレー	さつまいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、白ワイン、しょうが、にんにく、エリンギ、ほんしめじ、こしょう、カレー粉、カレールウ、中濃ソース、しょうゆ、こめ油	676	20.1
						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、みりん、塩、しょうゆ		
						わなしのゼリー	粉寒天、砂糖、梨、砂糖、クエン酸、ビタミンC		
★	7	水		ひじきごはん	○	いもに	豚肉、豆腐、にんじん、ほんしめじ、さといも、こんにゃく、ごぼう、みそ、酒、みり、かつお節	671	31.6
						ほっけのいちやぼしやき	ほっけ、塩		
						ぶたにくとピーマンのおかかいため	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		
						ひじきごはん	米、豚肉、大豆、にんじん、ひじき、さやいんげん、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、こめ油		
★	8	木		ごはん	○	はるさめスープ	鶏肉、酒、こめ油、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、春雨、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	664	28.3
						ルーローハンの具	豚肉、豚骨、しょうが、にんにく、しいたけ、酒、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、ながねぎ、でんぷん、ごま、ごま油		
						きりぼしだいこんのナムル	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		
	9	金		ぶたにくときのこのスパゲッティ	○	せんぎりやさいのスープ	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	678	28.3
						ツナとにんじんのサラダ	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		
						ブルーベリーマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、こめ油、三温糖、卵、豆乳、粉寒天、ブルーベリー		
						ぶたにくときのこのスパゲッティ	スパゲッティ、オリーブ油、ベーコン、豚肉、たまねぎ、しいたけ、しめじ、エリンギ、しょうが、にんにく、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう、梅、はねぎ		
★	12	月		ごはん	○	ちゅうかスープ	鶏肉、わかめ、ながねぎ、にんじん、ごま油、鶏ガラ、しょうゆ、こしょう、塩	601	25.0
						プルコギ	豚肉、しょうゆ、酒、しょうが、りんご、たけのこ、にんじん、たまねぎ、はねぎ、こめ油、みそ、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、塩		
						ナムル	ぜんまい、砂糖、しょうゆ、みりん、こまつな、もやし、ごま、ごま油、穀物酢、塩		
	13	火		チキンピラフ	○	やさいスープ	豚肉、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、鶏ガラ、こめ油、塩、こしょう	690	26
						さけのサルサソース	秋鮭、にんにく、オリーブ油、たまねぎ、トマト、ケチャップ、塩、こしょう、レモン果汁、チリパウダー		
						キャラメルポテト	さつまいも、こめ油、砂糖、牛乳、バター		
						チキンピラフ	米、鶏肉、たまねぎ、とうもろこし、チキンブイヨン、こめ油、パセリ、塩、こしょう		
★	14	水		ごはん	○	なめこのみそしる	なめこ、豆腐、ながねぎ、だいこん、みそ、かつお節	684	31.7
						とりにくのおやこに	鶏肉、卵、たまねぎ、三温糖、しょうゆ		
						あおなのおひたし	こまつな、もやし、にんじん、かつお節、しょうゆ		
	15	木		じゃじゃめん	○	チータンタンふうたまごスープ	にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、ながねぎ、たまご、でんぷん、しょうゆ、みりん、塩、こしょう、チキンブイヨン	601	28.3
						ちくわのもみじあげ	ちくわ（魚肉すりみ、馬鈴薯でんぷん、植物油、砂糖、植物性たんぱく、塩、みりん、ぶどう糖、）、小麦粉、あおのり、にんじん、パプリカ、塩		
						みかん	みかん		
						じゃじゃめん	ゆでうどん（小麦粉、塩）、ごま油、きゅうり、もやし、豚肉、たまねぎ、しいたけ、ながねぎ、しょうが、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、ごま		

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・玉子		いも類・油	・おなかの調子がよい	淡色野菜・くだもの

ふるさとめぐり　「東北地方」

１５日（木）　じゃじゃめん・チータンタン風スープ

じゃじゃめんは、岩手県盛岡市の郷土料理です。わんこそば・冷麺と並び「盛岡三大麺」と称される麺料理のひとつです。

もとは、中国の「ジャージアンミエン」という料理で、日本人の舌にあうようにアレンジを繰り返すうちに「じゃじゃ麺」としての形がつくられました。

じゃじゃめんの特徴は、麺の上にのった肉みそで、お店によってさまざまな工夫がされています。

麺を食べ終わった後のお皿に、玉子を割り入れ肉みそを加えて、ゆで汁を加えたスープを「チータンタン」と呼び、多くのお客さんが〆として注文します。

きょうは　なんの日？

１日（木）　十五夜

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ「秋の真ん中に出る月」という意味があります。また、里芋の収穫時期でもあるため、里芋を供えることから、「芋名月」とも呼ばれています。

９日（金）　目の愛護デー

１０月１０日は、目の愛護デーです。

目は、毎日使う器官です。自分の目は、自分で守りたいですね。

目の機能を高める栄養素は、ビタミンＡやアントシアニンがあります。

29日（木）　十三夜

十五夜は平安時代に中国から伝来した風習ですが、十三夜は日本独自の風習です。日本では、十五夜と十三夜の両方の月を見ると縁起が良いと言われています。

十三夜は、豆や栗の収穫時季なので「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。

３０日（金）　ハロウィン

かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」が有名ですが、昔は、かぶをくりぬいて作っていました。給食では、かぶを使ったクリームスープとかぼちゃを使ったデザートを用意します。

24日は、運動会です。土曜日の実施となりますが、給食は実施致します。

給食セットの準備を忘れずにお願いいたします。

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	こんだて名 主食 つけるもの かけるもの	こんだて名 牛乳	こんだて名 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)	えいようか たんぱくしつ(g)
★	16	金		ごはん	○	みそしる	油揚げ、豆腐、だいこん、わかめ、みそ、かつお節	620	27.3
						ぶたにくのしょうがやき	豚肉、しょうが、みりん、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、塩、こめ油、でんぷん		
						やさいのごまあえ	ちくわ(たらすりみ、馬鈴薯でんぷん、砂糖、塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス)、キャベツ、もやし、にんじん、ごま油、ごま、みりん、しょうゆ、三温糖		
★	19	月		あきのかおり ごはん	○	みそしる	油揚げ、豆腐、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、みそ、かつお節	603	28.2
						あじのしおこうじやき	あじ、塩麹、砂糖、みりん		
						きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	切干大根、豚肉、にんじん、さやいんげん、にんにく、塩、こしょう、しょうゆ		
						あきのかおりごはん	米、鶏肉、油揚げ、さつまいも、しめじ、酒、しょうゆ、こんぶ、塩		
	20	火		フレンチ トースト	○	ポトフ	ウインナー、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こめ油、鶏ガラ、ローリエ、こしょう、塩	687	31.2
						ポークチャップ	豚肉、赤ワイン、塩、こしょう、たまねぎ、にんにく、こめ油、ウスターソース、トマトケチャップ、ホールトマト、でんぷん		
						ツナとごぼうのサラダ	ごぼう、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、穀物酢、塩、こしょう、しょうゆ		
						フレンチトースト	食パン(小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、塩、小麦たんぱく、ビタミンC)、はちみつ、牛乳、三温糖、卵、バター		
★	21	水		ごはん	○	みそしる	じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、わかめ、みそ、かつお節	603	23.3
						しろみさかなのきのこあんかけ	ほき、でんぷん、こめ油、しめじ、にんじん、たまねぎ、こまつな、みりん、しょうゆ、塩、酒		
						うのはな	豚肉、三温糖、しょうゆ、こめ油、にんじん、ごぼう、たまねぎ、塩、おから、ながねぎ、ノンエッグマヨネーズ、さやいんげん		
	22	木		たきこみ チャーハン	○	ちゅうかふうたまごスープ	鶏肉、卵、とうもろこし、ながねぎ、鶏ガラ、酒、こしょう、しょうゆ、塩、でんぷん、ごま油	696	31.8
						ホイコウロウ	豚肉、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、みそ、しょうゆ、三温糖、塩、でんぷん		
						はるさめサラダ	鶏肉、きゅうり、春雨、にんじん、ごま油、穀物酢、砂糖、しょうゆ		
						たきこみチャーハン	米、たけのこ、ながねぎ、しいたけ、豚肉、しょうが、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、酒		
★	23	金		ごはん	●	スパイスカレー	鶏肉、白ワイン、にんにく、塩、こしょう、こめ油、にんじん、さやいんげん、しめじ、たまねぎ、セロリ、はちみつ、しょうが、ホールトマト、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩、チリパウダー、ガラムマサラ、鶏ガラ、煮干し、こんぶ	691	26.6
						こめこパンこのひれカツ	豚肉、塩、こしょう、酒、米粉、米粉パン粉		
						コールスローサラダ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、こめ油、りんご酢、こしょう、塩		
						コーヒーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コーヒー抽出物、乳製品		
★	24	土		ちゃめし	○	とんじる	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	603	21.4
						とりにくのからあげ	鶏肉、酒、こしょう、塩、でんぷん、こめ油		
						サイダーシャーベット	ぶどう糖果糖液糖、砂糖、りんご果汁、果糖、ライム果汁、リキュール、塩、香料、着色料、増粘多糖類、酸味料、甘味料		
						ちゃめし	米、かつお節、しょうゆ、酒、みりん、塩		
	27	火		とりごぼう ピラフ	○	ミネストローネ	ベーコン、大豆、たまねぎ、にんじん、セロリ、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	692	29.6
						ハンバーグのオニオンソースがけ	豚肉、たまねぎ、こめ油、塩、こしょう、ナツメグ、豆乳、米粉パン粉、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、チキンブイヨン、しょうゆ		
						ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、とうもろこし、りんご酢、ノンエッグマヨネーズ、こしょう、塩		
						とりごぼうピラフ	米、鶏肉、ごぼう、にんじん、バター、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
★	28	水		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	629	26.5
						さばのみそに	さば、みそ、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、しょうが		
						ごぼうのしおきんぴら	ごぼう、にんじん、さやいんげん、れんこん、豚肉、ごま油、ごま		
	29	木		まいたけ ごはん	○	つきみじる	豚肉、白玉粉、にんじん、だいこん、じゃがいも、ながねぎ、かつお節、みそ、みりん、こめ油	692	21.1
						かぼちゃのいがぐりコロッケ	かぼちゃ、豚肉、たまねぎ、こめ油、塩、こしょう、しょうゆ、三温糖、小麦粉、そうめん		
						おつきさまゼリー	桃、糖類、砂糖、酸味料、ビタミンC、粉寒天、砂糖		
						まいたけごはん	米、油あげ、ごぼう、にんじん、まいたけ、こめ油、しょうゆ、塩、三温糖、酒		
	30	金		カレーピラフ	□	えびとかぶのクリームスープ	えび、白ワイン、かぶ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こめ油、牛乳、鶏ガラ、粉チーズ、塩、こしょう、米粉、バター	670	29.8
						ハニーマスタードチキン	鶏肉、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		
						かぼちゃとこめこのブラウニー	米粉、ココア、ベーキングパウダー、かぼちゃ、白ワイン、三温糖、はちみつ、こめ油、塩、粉糖		
						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		
						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、植物繊維、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、ホエーパウダー、クリーム、香料、ピロリン酸鉄		
23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。					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
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
米粉パン粉	米粉、コーンスターチ、ショートニング、砂糖、塩、イーストフード、メトローズ
ちくわ	タラすりみ、馬鈴薯でんぷん、砂糖、塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス
オイスターソース	かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でんぷん、酒精、
ノンエッグマヨネーズ	植物油脂、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
トウバンジャン	唐辛子、塩、みそ、酸味料
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

10月のテーマ　「秋の味覚を楽しもう」

いろいろな食べ物が収穫時期を迎える秋。特に食物繊維が豊富な「いも類」が旬を迎えます。

給食でも、里芋やさつまいもなどを使った料理をたくさん用意します。食物繊維は、普段の食事では、食物繊維は摂りづらい栄養素でもあります。旬の食材で、不足しがちな栄養素をおいしく摂れることはうれしいですね。

〈給食費について〉
・１０月分の納期限は１０月１２日（月）です。口座振替の方は１０月９日（金）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。
〈給食備蓄品について〉
・今後、学校給食が提供できない状況に備え、備蓄食材を購入しました。（詳細は、別途配布したお知らせをご覧ください。）これらの食材は、賞味期限に合わせて給食で提供いたします。