

8・9月分 学校給食予定献立表

令和元年度

朝霞市立朝霞第五小学校

★ 7 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)
★	30	金		はつがげんまい ごはん	○	チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、ホールトマト、トマト、カレー粉、チリパウダー、シナモン、カルダモン、ターメリック、クミン、しょうが、にんにく、こめ油、塩、鶏ガラ、ガラムマサラ	673	24.4
						ほうれんそうとキャベツのサラダ	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく、しょうゆ、こめ油、りんご酢、三温糖、塩、こしょう		
						フルーツゼリー	りんご、桃、ラフランス、砂糖、クエン酸、クエン酸Na、ビタミンC、ナタデココ、水溶性食物繊維、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料、粉寒天、砂糖		
2	月		ごはん	○	なすとかまぼこのすましじる	なす、豚肉、たまねぎ、はねぎ、豆腐、糸かまぼこ、かつお節、しょうゆ、塩、こめ油	606	30.4	
					ますのみそづけ	ます、ヨーグルト、みそ			
					おおひら	鶏肉、高野豆腐、にんじん、ごぼう、さといも、こんにやく、しいたけ、こめ油、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩			
3	火		きなこあげパン	○	ポトフ	鶏肉、ベーコン、だいこん、たまねぎ、にんじん、 じゃがいも 、キャベツ、こめ油、鶏ガラ、ローリエ、こしょう、塩	655	28.9	
					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			
					ツナとにんじんのサラダ	ツナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こめ油、りんご酢、白ワイン、砂糖、こしょう、塩			
					きなこあげパン	ツイストパン(小麦粉、砂糖、塩、マーガリン<乳製品は含みません>)、イースト、イーストフード、ショートニング)、きなこ、三温糖、塩、こめ油			
★	4		わかめごはん	○	とんじる	豚肉、豆腐、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	27.2	
					とりにくのねぎしおやき	鶏肉、ながねぎ、酒、塩、三温糖、こしょう、レモン果汁、ごま油			
					ごもくきんぴら	ちくわ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、れんこん、ごま油、しょうゆ、三温糖、塩			
					わかめごはん	米、わかめ、塩、砂糖、酵母エキス			
5	木		サラダうどん	○	とうがんとオクラのすましじる	とうがん、にんじん、オクラ、糸かまぼこ、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	621	20.1	
					だいずとひじきのかきあげ	大豆、えだまめ、ひじき、たまねぎ、さつまいも、ちくわ、小麦粉、米粉、塩、こめ油			
					ぶどうゼリー	ぶどう、クエン酸Na、クエン酸、ビタミンC、乳酸カルシウム、砂糖、粉寒天、ぶどう果汁			
					サラダうどん	うどん(小麦粉、塩)、昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、三温糖、酒、みそ、ごま、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、ハム			
★	6		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	676	26.4	
					ヤンニョムチキン	鶏肉、でんぷん、米粉、こめ油、コチュジャン、みりん、トマトケチャップ、しょうゆ、三温糖、ごま油、にんにく、ごま			
					チャプチェ	豚肉、春雨、しいたけ、三温糖、しょうゆ、にんにく、ごま油、こしょう、にんじん、こまつな、赤ピーマン			
9	月		はつがげんまい ごはん	○	マーボー豆腐	豚肉、豆腐、ながねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、しいたけ、なす、にら、こめ油、赤ピーマン、えだまめ、ごま油、 じゃがいも 、チキンブイヨン、みそ、三温糖、しょうゆ、酒、トウバンジャン、でんぷん、塩	657	23.4	
					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			
					あんにと豆腐	砂糖、白ワイン、レモン果汁、パイナップル、粉寒天、牛乳			
10	火		ジャンバラヤ	○	ガンボスープ	鶏肉、トマト、たまねぎ、オクラ、にんにく、オレガノ、チリパウダー、オリーブ油、鶏ガラ、こしょう、塩	665	30.4	
					スパイシーフライドチキン	鶏肉、赤ワイン、にんにく、しょうが、塩、ナツメグ、パプリカ、チリパウダー、しょうゆ、でんぷん、こめ油			
					なし	なし			
					ジャンバラヤ	米、豚肉、バター、 たまねぎ 、とうもろこし、塩、こしょう、チキンブイヨン、ホールトマト、えび、白ワイン、ピーマン、赤ピーマン、こめ油			
★	11		ごはん	○	こんさいのみそしる	豚肉、油揚げ、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	612	28.5	
					あじのいちやほしやき	あじ、塩、酒			
					やさいのごまあえ	ちくわ、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			
12	木		ちゅうかめん	○	トマトラーメン	豚肉、こめ油、にんにく、しょうが、えのきたけ、たまねぎ、ほたて、しいたけ、きくらげ、トマト、キャベツ、みずな、みりん、鶏ガラ、豚骨、しょうゆ、塩、こしょう、バター	658	30.7	
					ジャンボしゅうまい	豚肉、しょうが、塩、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、 たまねぎ 、しいたけ、でんぷん、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、塩)、えだまめ、とうもろこし、穀物酢			
					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			
					ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい			

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

ふるさとめぐり 「中国地方」

9月のテーマ 「骨を丈夫にしよう」

2日(月) 大平 (山口県)

山口県東部の郷土料理です。肉や野菜などの様々な食材を多めの汁で煮て作る煮物です。大きくて平たい器に盛ることから、「大平」という名前が付いたそうです。お祝い事に欠かせない料理で、作るときには20~30人分を作ります。そのため、大変な力仕事になるため、男性が作る人が多いそうです。

18日(水) ぼら寿司 (岡山県)

江戸時代、備前岡山の大名は家来や国の人々に贅沢をしないようにと「食事は一汁一菜とする」という命令を出しました。しかし、お祭りや特別な日にご馳走を食べたい人々は魚や野菜を目立たないように酢飯に混ぜた「ぼら寿司」を考え出しました。具材は、家庭や地域によって様々です。



24日(火) トンキレモン (広島県)

広島給食100万食プロジェクトで開発されたレシピです。国内有数のレモンの産地で有名な広島県。生産量は、全体の60%を占めています。栽培が始まったのは、明治時代です。当時、海外から輸入していたオレンジの苗に、レモンの苗が紛れていたことから栽培が始まりました。



成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。



カルシウムが多い食品大集合!



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)
★	13	金			○	おつきみじる	鶏肉、ちらしかまぼこ(スケソウタラ、かぼちゃ、加工でんぷん、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	643	25.6
						ぶたにくとなすのみそいため	豚肉、塩、こしょう、キャベツ、なす、ピーマン、ながねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、ごま油、トウバンジャン、みそ、酒、三温糖		
						おつきみだんご	白玉粉、豆腐、かぼちゃ、三温糖、しょうゆ、みりん、でんぷん		
						さといもいりごもくごはん	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		
	17	火			○	クラマスープ	さつまいも、たまねぎ、 じゃがいも 、バター、鶏ガラ、牛乳、塩、こしょう、カレー粉	696	23.8
						しろみさかなのサルサソース	白糸たら、でんぷん、こめ油、にんにく、オリーブ油、たまねぎ、トマト、トマトケチャップ、塩、こしょう、レモン果汁、チリパウダー、コリアンダー		
						キャベツとなしのサラダ	キャベツ、きゅうり、なし、塩、こめ油、りんご酢、こしょう		
						ガーリックライス	米、チキンブイヨン、ベーコン、とうもろこし、にんじん、パセリ、にんにく、オリーブ油、塩		
	18	水			○	みそしる	たまねぎ、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、かつお節	614	30.2
						とりにくのきのこあんかけ	鶏肉、酒、しょうが、かつお節、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、みりん、しょうゆ、でんぷん		
						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		
						はらずし	米、昆布、米酢、砂糖、塩、鮭フレーク(鮭、こめ油、鮭エキス、砂糖、塩、紅麴色素)、にんじん、かんぴょう、れんこん、三温糖、しょうゆ、酒、かつお節、えび、塩、さやいんげん、短冊玉子(玉子、かつお節、でんぷん、塩、酵母エキス、メタリン酸、ひまわり油)、糸かまぼこ		
	19	木			○	ヨージキ	豚肉、米、たまねぎ、パセリ、赤ワイン、塩、こしょう、でんぷん、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、三温糖、塩、こしょう、ローリエ	695	28.2
						あげなすのサラダ	なす、こめ油、たまねぎ、塩、こしょう、トマト、バジル		
						シャルロットカ	りんご、小麦粉、ベーキングパウダー、塩、三温糖、玉子、ヨーグルト、こめ油、ナツメグ、シナモン		
						ライむぎコッペパン	強力粉、脱脂粉乳、イースト、イーストフード、塩、砂糖、ショートニング、全粒粉		
						ラグビーボールチーズ	ナチュラルチーズ、乳化剤、重曹		
★	20	金			○	スープカレー	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、りんご、しょうが、にんにく、こめ油、ホールトマト、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩、こしょう、チリパウダー、ガラムマサラ、鶏ガラ、煮干し、昆布	674	29.7
						ひれかつ	豚肉、塩、こしょう、酒、米粉、米粉パン粉、こめ油		
						ふじんづけ	だいこん、にんじん、きゅうり、えだまめ、しょうが、穀物酢、三温糖、みりん、塩、しょうゆ		
★	24	火			○	みそしる	たまねぎ、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、かつお節	661	25.5
						トンチキレモン	鶏肉、豚肉、塩、こしょう、レモン果汁、米粉、こめ油、たまねぎ、にんじん、はねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、三温糖、酒、しょうゆ、オイスターソース、トマトケチャップ、中濃ソース、穀物酢		
						あおなときりぼしだいこんのおひたし	こまつな、切干大根、かつお節、しょうゆ		
★	25	水			○	ジャージャンどうふ	豚肉、厚揚げ、にんじん、ながねぎ、なす、にんにく、しょうが、しいたけ、にら、こめ油、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でんぷん	633	27.3
						もやしのナムル	もやし、にんじん、ごま油、しょうゆ、穀物酢、塩、砂糖、		
						れいとうみかん	みかん		
	26	木			○	アイリッシュシチュー	豚肉、ベーコン、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト、塩、こしょう、鶏ガラ、こめ油、ローリエ、パセリ	699	30.8
						ますのマリネ	鮭、塩、こしょう、オリーブ油、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、レモン果汁、穀物酢、白ワイン、砂糖、塩		
						コルカノン	ハム、じゃがいも、キャベツ、チキンブイヨン、バター、牛乳、塩、こしょう		
						チキンピラフ	米、鶏肉、たまねぎ、マッシュルーム、チキンブイヨン、こめ油、パセリ、塩、こしょう		
★	30	月			○	みそしる	たまねぎ、豆腐、わかめ、みそ、かつお節	647	27.5
						ししゃものなんばんづけ	カラフトししゃもく魚卵を含みます。>、でんぷん、塩、こめ油、ながねぎ、しょうが、しょうゆ、穀物酢、三温糖、みりん		
						ひじきのいためもの	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、かつお節、こめ油		
						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、昆布、塩		
19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場合があります。 魚の種類によって、骨があります。						650	21~32	

* 今月の地場野菜は、たまねぎ・じゃがいもです。太字で表示してあります。

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。

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、メトロース
ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
トウバンジャン	唐辛子、塩、みそ、酸味料
コチュジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、塩、酵母エキス
オイスターソース	水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖液糖、アルコール、加工でんぷん
糸かまぼこ	魚肉(たら)、魚介エキス(昆布エキス、かつお節エキス)、でんぷん、みりん、塩、砂糖、酵母エキス、デキストリン、加工でんぷん
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

きょうは なんの日?

13日(金) お月見献立

今年の十五夜は、9月13日です。日本では、古くから月を愛でる習慣がありました。十五夜のお月見が一般的になったのは江戸時代からとも言われています。現代のように、月を見ることよりは、収穫祭や初穂祭の意味が強かったようです。そのため十五夜には、お供えものがつきものです。里芋をお供えすることが多かったことから「芋名月」とも呼ばれています。

給食では、里芋ごはん、十五夜に関する具材を入れた月見汁、お月見だんごを用意します。

秋の美りを祈りながら、残さず食べましょう。



がんばれ、日本! 食べて応援! ラグビー ワールドカップ 日本大会

9月20日から、ラグビーワールドカップ日本大会が開幕します。そこで、給食では、「食べて、応援」をテーマに、日本の対戦国や過去大会の優勝国の郷土料理をとりいれます。色々な国の料理を楽しんでください。

- 10日(火) ジャンバラヤ・カンボスープ (アメリカ:10月に熊谷会場に登場。)
- 17日(火) クラマスープ (ニュージーランド:過去最多優勝国にして、前回大会王者。)
- 19日(木) ヨージキ・揚げなすのサラダ・シャルロットカ (ロシア:20日の対戦国)
- 26日(木) アイリッシュシチュー・コルカノン (アイルランド:28日の対戦国)



<給食費について>

- 9月分の納期限は9月10日(火)です。口座振替の方は9月9日(月)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。