

3月分 学校給食予定献立表

令和6年度

朝霞市学校給食センター

特定原材料 除去献立	日	曜	器具 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)	栄養価	
					小学校	中学校			小学校	中学校
					エネルギー(kcal)				たんぱく質(g)	
★	3	月			○ ○		すましじる	とり肉、とうふ、えのきたけ、 ながねぎ 、にんじん、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	665	799
							とりにくのみそだれがけ	とり肉、塩、酒、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉		
							ひなまつりしらたま	なつみかん、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ナリンギナーゼ、寒天(糖類(ぶどう糖果糖液糖、水あめ)、粉末寒天、ジェランガム、みつ豆エッセンス、クエン酸、クエン酸ナトリウム)、白玉だんご(上新粉、砂糖、でん粉、酵素、クチナシ、モナスカス)		
							わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス		
4	火			○ ○		にんじんのこめこポターージュ	たまねぎ、 にんじん 、にんじんピューレ、ロースハム、じゃがいも、えのきたけ、パセリ、米粉、こめ油、粉チーズ、調理用牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩	646	760	
						ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ(ぶた肉、とり肉、たまねぎ、粒状植物性たんぱく、豚脂、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、粉末状植物性たんぱく、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポーケエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄ナトリウム)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩			
						ポイルキャベツ	キャベツ、 にんじん 、とうもろこし、塩			
						セサミバーズ	小麦粉、マーガリン、砂糖、白ごま、脱脂粉乳、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			28.2
5	水			○ ○		タイピーエン	ぶた肉、いか、 にんじん 、キャベツ、もやし、きくらげ、はるさめ、 ながねぎ 、ねしょうが、とりがら、いりごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ	670	776	
						ポテトコロッケ	ポテトコロッケ(じゃがいも、たまねぎ、マッシュポテト、植物油、パン粉、こしょう、食塩、砂糖、バターミックス、乳化剤、イーストフード、ビタミンC、リン酸架橋でん粉、キサンタンガム、グアーガム)、こめ油、小学校:中濃ソース			
						だいこんととりにくのオイスターソースに	とり肉、だいこん、たまねぎ、 しいたけ 、もやし、にんにく、ごま油、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、でん粉			
						セレクト給食	朝霞第二小学校 6年生、朝霞第十小学校 6年生			23.4
6	木			○ ○		サンラータンうどん	卵、ぶた肉、とうふ、たけのこ、 しいたけ 、きくらげ、 ながねぎ 、にんじん、とりがら、ごま油、こしょう、酒、塩、しょうゆ、酢、ラー油、でん粉	631	764	
						ちくわのてんぷら	焼きちくわ、小麦粉、塩、こめ油			
						はっさく	はっさく(かんきつ類)			
						じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく			24.5
7	金			○ ○		だごじる	すいとん、とり肉、だいこん、しめじ、 にんじん 、ごぼう、 ながねぎ 、かつお節、みりん、しょうゆ、塩	723	826	
						チキンなんばん	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、こめ油、しょうゆ、酢、三温糖、みりん			
						ゆでほしだいこんのいために	ぶた肉、生ちくわ、ゆで干し大根、 にんじん 、ごま油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩			
						セレクト給食	朝霞第七小学校 6年生			25.5
10	月			○ ○		さつまじる	とり肉、厚揚げ、だいこん、ごぼう、さつまいも、 にんじん 、 しいたけ 、 ながねぎ 、こんにゃく、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ	679	778	
						いわしフライ	いわしフライ(いわし、パン粉、バターミックス、小麦粉)、こめ油、小学校:中濃ソース			
						もやしとひきにくのいためもの	ぶた肉、こしょう、ねしょうが、にんにく、 にんじん 、もやし、チンゲンサイ、こめ油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉			
						セレクト給食	朝霞第七小学校 6年生			25.5
11	火			● ●		チャウダー	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、じゃがいも、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、チキンブイヨン、バター、小麦粉、こめ油、牛乳、こしょう、塩	757	795	
						レバーフランクフルトのソースがけ	レバーフランク(ぶた肉、ぶたレバー、食塩、砂糖、香辛料)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、粒入りマスタード、でん粉			
						にんじんとツナのソテー	ツナ、 にんじん 、とうもろこし、エリンギ、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、こしょう、塩			
						くろパン	小麦粉、加工黒糖、ビート糖、無塩マーガリン、イースト、タピオカでん粉、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
						コーヒーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹			33.0

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。 小：小学校 中：中学校

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	炭水化物・しぼうなど	ビタミン・無機質など
・体をつくる	・元気に運動ができる	・かぜをひきにくい
・筋肉をつくる		・おなかの調子がよい
肉・魚・小魚・豆腐	ごはん・パン・麺	緑黄色野菜
豆類・乳製品・卵	いも類・油	淡色野菜・果物

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、ながねぎ、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」
 3日(月)ひなまつり白玉(ひなまつり)
 5日(水)タイピーエン(熊本県)
 6日(木)はっさく(旬)
 7日(金)だご汁(佐賀県)、チキン南蛮(宮崎県)
 10日(月)さつま汁(鹿児島県)
 11日(火)チャウダー(多文化共生:アメリカ)
 12日(水)ヒカド(長崎県)
 13日(木)豚骨ラーメン(福岡県)
 18日(火)春野菜の米粉シチュー(旬)
 19日(水)デコボン(旬)

給食に携わる人々に感謝しよう

毎日の給食には、栄養士、調理員、配送員、配膳員、農業や畜産、漁業に携わる人、食材を納品してくれる業者の人など、たくさんの方々の手がかかっています。感謝の気持ちをもって給食をいただきます。

