

# 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、 <b>ながねぎ</b> 、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、 <b>にんじん</b> 、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、チキンブイオン、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、ポークエキス、発酵調味料、食塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイオン、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、 <b>にんじん</b> 、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		
5	水				○ ○		タイピーエン	ぶた肉、いか、 <b>にんじん</b> 、キャベツ、もやし、きくらげ、はるさめ、 <b>ながねぎ</b> 、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、 <b>しいたけ</b> 、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		
6	木				○ ○		サンラータンうどん	卵、ぶた肉、とうふ、たけのこ、 <b>しいたけ</b> 、きくらげ、 <b>ながねぎ</b> 、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		
7	金				○ ○		だごじる	すいとん、とり肉、だいこん、しめじ、 <b>にんじん</b> 、ごぼう、 <b>ながねぎ</b> 、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、 <b>にんじん</b> 、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		
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、 <b>にんじん</b> 、 <b>しいたけ</b> 、 <b>ながねぎ</b> 、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、 <b>にんじん</b> 、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		
11	火				● ●		チャウダー	とり肉、 <b>にんじん</b> 、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、チキンブイオン、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、 <b>にんじん</b> 、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		

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 ・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
肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	ごはん・パン・麺 いも類・油	緑黄色野菜 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。

