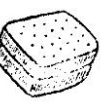


4月分 学校給食予定献立表

令和7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	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
				主食 つけるもの かけるもの	牛乳			お か ず	小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)
					小学校	中学校				
★ 小学校	11	金	 	 ごはん	○	○	はるキャベツのちゅうかスープ ぶたにくのかくに ごぼうのからあげ	とり肉、はるキャベツ、とうふ、にんじん、しいたけ、ながねぎ、ねしょうが、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩 ぶた肉、だいこん、こんにゃく、ねしょうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩、中学校:うずら卵 ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩	671 26.3	782 31.5
★	14	月	 	 ごはん	○	○	ゆばのすましじる さばのぶなかぼし かんぴょうごはんのぐ	かまぼこ、ゆば、とうふ、えのきたけ、おかひじき、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、米粉、でん粉 さば、塩、しょうゆ ぶた肉、にんじん、油揚げ、かんぴょう、塩、しいたけ、さやえんどう、米油、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお節	675 25.7	796 31.1
	15	火	 	 しよくパン	ジ ョ ア	ジ ョ ア	はるやさいのこめこシチュー スクールドック しよくパン ジョア	とり肉、にんじん、たまねぎ、かぶ、はるキャベツ、じゃがいも、とうもろこし、パセリ、クリームコーン、米粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩 レバーフランクフルト、ホットケーキミックス、米油、トマトケチャップ 小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC 脱脂粉乳、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤(スクシノグリカン)、ビタミンD	607 26.5	786 32.9
★	16	水	 	 ごはん	○	○	いわしのだんごじる ぶたにくのしょうがいため	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒 ぶた肉、こしょう、米油、でん粉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、酒、しょうゆ、三温糖、オイスターソース、塩	660 26.3	757 31.0
	17	木	 	 ちゅうかめん	○	○	サンマーメン ポークしゅうまい フルーツあんじん ちゅうかめん	ぶた肉、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、きくらげ、なると、とんこつ、さば節、にんにく、ねしょうが、ながねぎ、ごま油、酒、しょうゆ、穀物酢、こしょう、塩、米粉、でん粉 ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、しょうがペースト、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料、小麦粉、還元水あめ)、しょうゆ りんご、黄桃、白桃、ラ・フランス、砂糖、クエン酸、クエン酸三ナトリウム、ビタミンC、杏仁豆腐(乳または乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖れん乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、杏仁パウダー、ゲル化剤、貝カルシウム、乳化剤、ホエイソルト、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄、香料) 小麦粉、食塩、かんすい	618 23.5	796 29.8
★	18	金	 	 ごはん	○	○	トック ヤンニョムチキン 小学校:もやしのピリからいため 中学校:もやしのピリからあえ	トック、とり肉、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ながねぎ、ねしょうが、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩 とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、米油、オリーブ油、トマトケチャップ、コチュジャン、ながねぎ きゅうり、もやし、ごま油、トウバンジャン、しょうゆ、塩、三温糖、穀物酢	668 22.3	767 25.2
★	21	月	 	 ごはん	○	○	とんじる あじのいちやぼし もやしのカレーいため	ぶた肉、とうふ、だいこん、ごぼう、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、ながねぎ、米油、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん あじ、塩、しょうゆ 生ちくわ、こしょう、ねしょうが、にんにく、もやし、にんじん、ごま油、カレー粉、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉	630 27.5	725 33.6

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）

たんばく質・無機質など

- ・体をつくる
- ・筋肉をつくる

肉・魚・小魚・豆腐
豆類・乳製品・卵

おもに熱や力のもとになるはたらき（黄）

ヒ物・しぼうなど

気に運動ができる

ごはん・パン・麺

いも類・油

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

- ・かぜをひきにくい

・おなかの調子がよい

緑黄色野菜

淡色野菜・果物



ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も安全でおいしく、栄養バランスのよい献立作りを心がけます。

また、毎月テーマをもたせ、幅広い内容で楽しく充実した学校給食を目指していきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。各学校の担当給食セン

ターは下記のとおりです。給食食材等についてのお問い合わせは、担当の学校給食センターへお願いいたします。

溝沼学校給食センター TEL (451) 0371 FAX (451) 0372	朝霞第一中学校 朝霞第三中学校 朝霞第五中学校	朝霞第二中学校 朝霞第四中学校 朝霞第十小学校
浜崎学校給食センター TEL (473) 6291 FAX (476) 3500	朝霞第一小学校 朝霞第三小学校 朝霞第七小学校	朝霞第二小学校 朝霞第六小学校 朝霞第九小学校

＜献立のテーマ＞

毎月の学校給食から、季節を感じたり、食文化や自分の健康を考える

きっかけとなるように計画しています。

月	献立テーマ	郷土食
4月	春野菜を食べよう	関東地方
5月	初夏を味わおう	四国地方
6月	よくかんで食べよう	近畿地方
7月	夏野菜を食べよう	沖縄県
9月	骨を丈夫にしよう	中国地方
10月	秋の味覚を楽しもう	東北地方
11月	埼玉県でできる食材を知ろう	埼玉県
12月	冬野菜を食べよう	北陸地方
1月	学校給食の歴史を知ろう	中部地方
2月	緑黄色野菜を食べよう	北海道
3月	春野菜を食べよう	九州地方

【 ★印の説明 】

★：特定原材料除去献立（飲用牛乳や飲むヨーグルト等は除く）

- ・除去の対象となるアレルゲンは、消費者庁によって表示が義務づけられている

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみの8品目です。

・**魚卵とオキアミは表示対象外となります。**また、その他のアレルギー食品も表示の対象外となります。ご了承ください。
・毎月の献立表の使用食材料をよくご確認いただきますようお願いいたします。

※『学校給食における食物アレルギー対応指針(文部科学省)』に基づき実施いたします。そのため、上記8品目のアレルゲン食材であっても、調味料や油などに極微量に含まれている場合やコンタミネーションについては除去献立の対象外とさせていただきます。
「学校給食における食物アレルギー対応指針」につきましては、市のホームページでご覧いただけます。

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、**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、外国の料理や材料を提供します。

今月のテーマ「春野菜を食べよう」、ふるさとめぐり「関東地方」

- | | |
|--------|---|
| 11日(金) | 春キャベツの中華スープ(旬) |
| 14日(月) | 湯葉のすまし汁(栃木県の特産物:湯葉)、
かんぴょうご飯の具(栃木県の特産物:かんぴょう) |
| 15日(火) | 春野菜の米粉シチュー(旬) |
| 16日(水) | いわしのだんご汁(千葉県) |
| 17日(木) | サンマーメン(神奈川県) |
| 23日(水) | トムヤムクン、タイ風春雨炒め
(多文化共生:タイ) |
| 24日(木) | 菜花のごま炒め、菜花のごま和え(旬) |
| 25日(金) | 小松菜のみそ汁(東京都の特産物:小松菜)、
れんこん入りきんぴら(茨城県の特産物:れんこん) |
| 30日(水) | こんにゃくのピリ辛炒め
(群馬県の特産物:こんにゃく) |

