

3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	中学校
					小学校	中学校			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
★	2	月		マヨネーズ (たまごふししょう)	○	○	わかめスープ	とり肉、とうふ、 にんじん 、もやし、しめじ、 ながねぎ 、わかめ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	794	896
							シシリアンライスふう	ぎゅう肉、こしょう、ごま油、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、酒、しょうゆ、三温糖、でん粉、塩		
							れんこんのおのりあげ	れんこん、でん粉、米油、青のり、塩		
							マヨネーズ(たまごふししょう)	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物		
				ごはん				28.0	31.8	
3	火		きざみのり	○	○	かきたまじる	卵、とり肉、とうふ、 にんじん 、 ながねぎ 、しょうゆ、酒、塩、チキンブイヨン、でん粉	716	836	
						うなぎのかばやき	うなぎ、しょうゆ、砂糖、発酵調味料、みりん			
						小学校:やさいのしおこんぶいため	にんじん 、キャベツ、だいこん、ごま油、塩こんぶ、塩、しょうゆ			
						中学校:やさいのしおこんぶあえ	にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、ごま油、塩こんぶ、砂糖、塩、しょうゆ			
						きざみのり	乾のり			
						ひなまつりゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、もも果汁、砂糖、ぶどう糖、りんご果汁、豆乳加工食品(植物油、豆乳クリーム、砂糖類)、乳酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、炭酸カルシウム、ビタミンC、香料、クエン酸鉄ナトリウム、クチナシ色素、紅花色素、紅麴色素			
				ごはん			30.2	37.3		
★	4	水		ごはん	○	○	はるさめスープ	とり肉、とうふ、もやし、 にんじん 、しめじ、とうもろこし、はるさめ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	700	787
							ガバオライスのご	ぶた肉、米油、にんにく、ねしょうが、 にんじん 、たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、オイスターソース、ナンプラー、ごま油、塩、バジル		
							せとか	せとか(かんきつ類)		
				ごはん			27.7	31.2		
5	木			じごなうどん	○	○	カレーなんばん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、 にんじん 、 ながねぎ 、 しいたけ 、かつお節、こんぶ、カレー粉、カレールウ、しょうゆ、でん粉、塩	747	893
							がね(かきあげ)	さつまいも、ごぼう、 にんじん 、小麦粉、塩、米油		
							いちご	いちご		
							じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく		
				じごなうどん			21.2	26.0		
6	金		ひろしまなめし	○	○	だんごじる	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	709	809	
						ぶりのみそづけフライ	ぶりのみそ漬けフライ(ぶり、西京みそ、パン粉、小麦粉、食塩、乳化剤、増粘多糖類)、米油			
						もやしとおおなのいためもの	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、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉			
						ひろしまなめし	米、塩蔵広島菜、砂糖、食塩、水酸化カルシウム			
						セレクト給食	朝霞第七小学校 6年生			
				ひろしまなめし			24.6	28.1		
★	9	月		ごはん	○	○	さつまじる	とり肉、厚揚げ、こんにゃく、 にんじん 、ごぼう、だいこん、はねぎ、さつまいも、ねしょうが、 しいたけ 、かつお節、みそ、しょうゆ	746	834
							ねぎしおぶたどんのぐ	ぶた肉、えのきたけ、もやし、 ながねぎ 、にんにく、ごま油、酒、塩、こしょう、三温糖、しょうゆ		
							もも	おうとう、砂糖、クエン酸、ビタミンC		
				ごはん			26.7	29.9		
10	火		しよくパン	○	○	はるやさいのこめこポタージュ	ベーコン、 にんじん 、たまねぎ、かぶ、じゃがいも、パセリ、とうもろこし、クリームコーン、米粉、牛乳、粉チーズ、生クリーム、バター、チキンブイヨン、こしょう、塩	694	871	
						スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、チリパウダー、にんにく、粒入りマスタード、塩、オリーブ油			
						フルーツナタデココ	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、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、難消化性デキストリン、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料)			
						しよくパン	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			
						チョコクリーム	水あめ、砂糖、カカオマス、ショートニング、でん粉、食塩、乳化剤、香料			
				しよくパン			27.3	36.9		
11	水		はつかげんまいいりごはん	○	○	タイピーエン	ぶた肉、えび、いか、 にんじん 、キャベツ、きくらげ、はるさめ、 ながねぎ 、チキンブイヨン、いりごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ	706	800	
						しろみざかなのレモンふうみあげ	ホキ、でん粉、米油、しょうゆ、砂糖、塩、レモン			
						うらかみそぼろ	ぶた肉、さつまいも、ごぼう、 にんじん 、こんにゃく、もやし、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉			
						はつかげんまいいりごはん	米、発芽玄米			
						セレクト給食	朝霞第九小学校 6年生			
				はつかげんまいいりごはん			33.8	38.8		

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	ごはん・パン・麺	・おなかの調子が良い
肉・魚・小魚・豆腐	いも類・油	緑黄色野菜
豆類・乳製品・卵		淡色野菜・果物

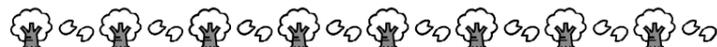
朝霞市では、地元の農家の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。

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)

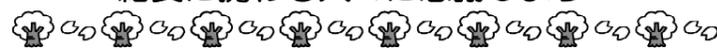
【多文化共生推進事業】児童生徒の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

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」

- 2日(月) シシリアンライス(佐賀県)
- 3日(火) ひなまつりゼリー(ひなまつり)
- 4日(水) ガバオライス(多文化共生:タイ)、せとか(旬)
- 5日(木) がね(鹿児島県)、いちご(旬)
- 6日(金) だんご汁(大分県)
- 9日(月) さつま汁(鹿児島県)
- 10日(火) 春野菜の米粉ポタージュ(旬)
- 11日(水) タイピーエン(熊本県)、浦上そば(長崎県)
- 12日(木) 豚骨ラーメン(福岡県)
- 17日(火) チキン南蛮(宮崎県)
- 18日(水) はるか(旬)
- 19日(木) テコボン(旬)
- 23日(月) 赤飯、お祝いデザート(進級・卒業祝い)、菜の花のすまし汁(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。



12	木			○ ○	とんこつラーメン	ぶた肉、焼きぶた、もやし、きくらげ、はねぎ、刻み高菜、にんにく、ねぎ、たまねぎ、 にんじん 、 ながねぎ 、キャベツ、米油、とんこつ、酒、しょうゆ、塩、こしょう	645	863
					たこやき	たこやき(かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、膨張剤、しょうが酢漬、砂糖、食塩、調味料(アミノ酸))、米油、小学校:中濃ソース		
					フルーツしらたま	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、白玉だんご(上新粉、砂糖、でん粉、酵素、着色料(クチナシ、モナスカス))		
					中学校:ちゅうのうソース	トマト、プルーン、りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、でん粉、酵母エキス、香辛料		
					ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★ 13	金			○ ○	げんまいだんごじる	玄米、油揚げ、だいこん、 にんじん 、 ながねぎ 、ねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ	667	27.6
					チキンのポテトカツ	チキンのポテトカツ(とり肉、ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、香辛料、でん粉、食物繊維、酵母エキス、砂糖、なたね油、パーム油、粉末状大豆たん白、加工でん粉)、米油		
					いりどうふ	とうふ、ぶた肉、 にんじん 、さやえんどう、とうもろこし、干しいたけ、ごま油、しょうゆ、三温糖、塩		
					わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス		
					セレクト給食	朝霞第一小学校 6年生		
小学校:★ 16	月			○ ○	はるキャベツのスープ	とり肉、たまねぎ、はるキャベツ、チンゲンサイ、しめじ、ごま油、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	664	854
					いかのオイスターやき	いか、マヨネーズ(卵不使用)、酒、オイスターソース、しょうゆ、トウバンジャン		
					キムチチャブチェ	ぶた肉、しょうゆ、酒、米油、にんにく、 にんじん 、たまねぎ、はくさいキムチ、きくらげ、はるさめ、にら、みりん、三温糖、こしょう、塩		
					中学校:ヨーグルト	生乳、乳製品、砂糖、乳酸菌スターター		
17	火			○ ○	せんぎりやさいのスープ	とり肉、ごぼう、だいこん、 にんじん 、パセリ、米油、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	645	755
					チキンなんばん	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、しょうゆ、穀物酢、三温糖、みりん		
					小学校:ハムとキャベツのソテー	ハム、 にんじん 、キャベツ、もやし、米油、こしょう、しょうゆ、塩		
					中学校:ハムとキャベツのサラダ	ハム、 にんじん 、キャベツ、もやし、きゅうり、米油、こしょう、しょうゆ、塩、穀物酢、砂糖		
					タルタルソース(たまごふししょう)	食用植物油、醸造酢、水あめ、砂糖、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白、乾燥たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにやく精粉、乾燥パセリ、増粘多糖類、酸味料、香辛料抽出物、着色料(ウコン)、ミョウバン		
セサミバーズ	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、白ごま、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC							
★ 18	水			のむヨーグルト	チキンカレー	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、 にんじん 、じゃがいも、たまごたけ、ねぎ、にんにく、米油、カレールー、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	790	928
					やきウインナー	レバーウインナー(ぶた肉、ぶたレバー、食塩、砂糖、香辛料)		
					はるか	はるか(かんきつ類)		
					のむヨーグルト	生乳、砂糖、乳製品、フラクトオリゴ糖液糖、乳酸菌スターター		
19	木			○ ○	スパゲッティミートビーンズソース	スパゲッティ、ぎゅう肉、ぶた肉、たまねぎ、大豆油、 にんじん 、マッシュルーム、ひよこ豆、にんにく、パセリ、オリーブ油、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、赤ワイン、塩	667	773
					あじカツフライ	あじカツフライ(あじ、すり身(スケソウダラ)、パン粉、たまねぎ、乾燥パン粉、植物油、食用油脂、砂糖、豆乳、小麦粉、でん粉、食塩、しょうゆ、酵母エキス、魚醤パウダー、香辛料、加工でん粉、未焼成カルシウム、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄、pH調整剤)、米油		
					デコボン	デコボン(かんきつ類)		
					デニッシュペストリー	小麦粉、マーガリン、上白糖、ショートニング、イースト、醗酵風味料、食塩、香料製剤、乳等を主要原料とする食品、米粉調製品、ビタミンC		
★ 23	月			○ ○	なのはなのすまじる	ちらしかまぼこ、とうふ、なばな、えのきたけ、 ながねぎ 、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	734	826
					とりにくのガーリックあげ	とり肉、ねぎ、しょうゆ、にんにく、しょうゆ、酒、でん粉、米油		
					キャベツのおかか	にんじん 、キャベツ、もやし、油揚げ、味つけおかか、ごま油、みりん、塩、しょうゆ		
					おいわいデザート	いちご、グラニュー糖、水あめ、ぶどう糖、安定剤		
					ごまお	ごま、食塩、コーンスターチ		
					せきはん	もち米、うるち米、乾燥小豆		

15回	○:牛乳が付きます。 小学校:小学校 中学校:中学校 の献立です。 天候不順の影響等、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年生が基準になっています。 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 魚の種類によっては、小骨が入っている場合があります。 小魚(ちりめんじゃこ・沖あみなど)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。	基準栄養価	650	830
			21~32	26~41

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

ハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
焼きぶた	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
ちらしかまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、加工油脂、トマト色素
さつま揚げ	すり身(タラ、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、なたね油、ぶどう糖、砂糖、食塩、みりん
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、 にんじん 、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
刻み高菜	ちりめん高菜、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、食塩、醸造酢、調味料(アミノ酸等)、酸味料
味付けおかか	味付けかつお節(かつお節、しょうゆ、醸造酢、砂糖)、砂糖、かつお骨粉末、魚介エキス、食塩、酵母エキス
塩昆布	こんぶ、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、ぶどう糖、食塩、しいたけ、酵母エキス
すいとん	小麦粉、食塩、加工でん粉
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油、糖類(水あめ、砂糖)、醸造酢、食塩、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、粉末状大豆たんぱく、香辛料、酵母エキス、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)
オイスターソース	かき、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、食塩、酒精、加工でん粉、アルコール
ナンブラー	カタクチイワシ、食塩
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン、ボークエキスパウダー、香辛料、にんにく、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
カレールー	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、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

＜給食費について＞

①納期 3月分の納期限は3月31日(火)です。口座振替の方は、3月30日(月)までに入金してください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付(又は減額)になることがあります。

※食物アレルギーや宗教上の理由等から、1日の給食の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で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める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(又は減額)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(又は減額)いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご了承ください。

※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を止める連絡をしてください。連絡を受けた翌日から牛乳購入金額相当を年度末に還付いたします。

