

7月分 学校給食予定献立表

令和5年度		朝霞市学校給食センター									
7大 アレルギー 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			○	250	はるさめスープ	とり肉、もやし、にんじん、はるさめ、ながねぎ、チンゲンサイ、チキンピヨン、こしょう、塩、しょうゆ、ごま油	662	835	
							ホイコーロー	ぶた肉、しょうゆ、酒、ねしょうが、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ、米油、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉、塩			
							とうもろこし	とうもろこし、塩			25.7
4	火			○	○	コーンのミルクスープ	たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、米油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉、チキンピヨン、こしょう、塩	629	811		
						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				
						小:ハムとキャベツのソテー	ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、米油、こしょう、塩				
						中:ハムとキャベツのサラダ	ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖				
						フラワーロール	小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			28.9	37.3
5	水			○	○	イナムドゥチ	ぶた肉、厚揚げ、こんにゃく、しいたけ、だいこん、かまぼこ、はねぎ、みそ、かつお節、とんこつ、しょうゆ	686	810		
						さばのからみづけやき	さば、しょうゆ、たん白加水分解物、砂糖、りんごピューレ、米発酵調味料、りんご酢、ごま油、にんにく、塩、香辛料、発酵調味料、ビタミンB ₁				
						にんじんしりしり	ツナ、にんじん、炒り卵、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩			28.0	33.7
6	木			○	○	スタミナラーメン	ぶた肉、焼きぶた、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、にら、きくらげ、にんにく、ねしょうが、とりがら、とんこつ、たまねぎ、米油、トウバンジャン、しょうゆ、こしょう、塩	603	756		
						とりにくのガーリックあげ	とり肉、ねしょうが、にんにく、しょうゆ、酒、でん粉、米油				
						すいか	すいか				
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい			28.5	34.8
★	7	金		○	○	たなばたじる	にんじん、だいこん、オクラ、糸かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節	694	779		
						あじのなんばんづけ	あじ、でん粉、米油、ながねぎ、しょうゆ、酢、三温糖、みりん				
						ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、こしょう、厚揚げ、ゴーヤ、塩、にんじん、もやし、ごま油、味つけおかか、しょうゆ、でん粉				
						たなばたゼリー	りんご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水溶性食物繊維、乳酸カルシウム、増粘多糖類、酸味料、ビタミンC、香料、ベニバナ黄色素、クエン酸鉄ナトリウム、クチナシ青色素、レモン果汁、うんしゅうみかん果汁、水あめ、ぶどう果汁、粉末油脂、寒天、乳化剤、ゲル化剤、紅麴色素、カロチノイド色素			27.2	31.4

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

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、**じゃがいも**です。(太字で表示)

今月のテーマ 「夏野菜を食べよう」

ふるさとめぐり 「沖縄県」

- 3日(月) ホイコーロー(中国)、とうもろこし(旬)
- 5日(水) イナムドゥチ、にんじんしりしり(沖縄県)
沖縄の言葉で、「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどき、「しりしり」は千切り、という意味です。
- 6日(木) すいか(旬)
- 7日(金) セタ汁、セタゼリー(セタ)、ゴーヤチャンプルー(沖縄県)
沖縄の言葉で、「チャンプルー」は混ぜる、という意味です。
- 10日(月) シブイのスープ(沖縄県、旬)、クープイリチー(沖縄県)
沖縄の言葉で、「シブイ」は冬瓜、「クープ」は昆布、「イリチー」は炒め物のことを言います。
- 11日(火) 枝豆とコーンのソテー(旬)
- 12日(水) 夏野菜のカレー、枝豆の塩ゆで(旬)
- 13日(木) シークワサータルト(シークワサー：沖縄県の特産品)
- 14日(金) 夏野菜のみそ汁



【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。



親子料理教室～給食センターで体験してみよう～のお知らせ

- 【内容】大型機器を使った調理の疑似体験と試食及び調理場内の見学
- 【会場】①溝沼学校給食センター／②浜崎学校給食センター
- 【実施日】①溝沼：7月26日(水)／②浜崎：7月28日(金)
- 【時間】午前10時から午後1時まで
- 【定員】①30組60人程度 ②20組40人程度
- 【対象】小学生以上の児童生徒とその保護者(未就学児の同伴はできません)
- 【参加費】1人300円(材料費・保険料を含む)
- 【持ち物】エプロン・三角巾・筆記用具・上履き
- 【献立】スパゲッティミートソース・ウインナー・フルーツ(りんご)・コーヒー牛乳
- 【申込方法】メールまたはFAXで件名を「親子料理教室希望」とし、本文に必要項目を記載してください。
必要項目／①児童生徒氏名(ふりがな)学校・学年②保護者氏名③住所④電話番号⑤希望日
- 【申込期限】7月7日(金)《必着》※応募多数の場合は抽選
- 【申込・問合せ先】申・問/学校給食課(溝沼学校給食センター内)

詳細はホームページをご覧ください。

