

1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	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)		
★	10	水			ごはん	○	○	ぞうに	とりにく、にこみもち、えどな、 だいこん 、 にんじん 、かまぼこ、 しいたけ 、かつお節、みりん、酒、しょうゆ、塩	665	773
								とりにくのこうみだれ	とりにく、酒、塩、ねしょうが、 ながねぎ 、三温糖、酢、しょうゆ、トウバンジャン、ごま油		
								ほそぎりこんぶのいために	ぶたにく、こんぶ、さつまあげ、 にんじん 、えだまめ、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
11	木			ちゅうかめん	○	○	たいわんラーメン	ぶたにく、トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ、もやし、 にんじん 、ながねぎ、にら、ねしょうが、にんにく、とんこつ、とりがら、たまねぎ、キャベツ、ごま油、オイスターソース、酒、こしょう、塩、でん粉	605	760	
							いかのカレーマヨネーズやき	いか、にんにく、カレー粉、塩、こしょう、マヨネーズ(卵不使用)、しょうゆ、酒、みりん			
							フルーツかんでん	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、寒天(ぶどう糖果糖液糖、水あめ、粉末寒天、ゲル化剤、香料、酸味料)			
							ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい			
12	金			ごはん	○	○	わかめスープ	ぶたにく、とうふ、もやし、 にんじん 、しめじ、ねしょうが、わかめ、とりがら、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩	715	808	
							チーズタッカルビ	とりにく、しょうゆ、酒、三温糖、にんにく、ねしょうが、キャベツ、たまねぎ、さつまいも、 ながねぎ 、トック、はくさいキムチ、チーズ、米油、コチュジャン、塩、こしょう、でん粉			
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩			
★	15	月		ごはん	○	○	はくさいととうふのみそしる	はくさい 、油揚げ、とうふ、たまねぎ、しめじ、かつお節、みそ、しょうゆ	651	736	
							あじのこめこフライ	あじの米粉フライ(あじ、米粉パン粉(米粉)、食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤、米粉)、米油、小:中濃ソース			
							きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく、ゆでぼしだいこん、 にんじん 、にんにく、 ながねぎ 、ねしょうが、米油、トウバンジャン、三温糖、しょうゆ、みそ、塩			
							中: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			
卒業祝い給食								朝霞第一中学校 3年生			
16	火			ツイストパン	○	○	こめマカロニのスープ	フランクフルト、 にんじん 、 だいこん 、もやし、米粉マカロニ、とうもろこし、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	653	830	
							とりにくのオニオンソースがけ	とりにく、たまねぎ、大豆油、白ワイン、塩、こしょう、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、三温糖、でん粉			
							チリコンカン	だいた、ぶたにく、赤ワイン、たまねぎ、大豆油、 にんじん 、にんにく、パセリ、米油、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、チリパウダー、三温糖、でん粉			
							ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
★	17	水		ごはん	○	○	とんじる	ぶたにく、油揚げ、とうふ、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	637	731	
							ほっけのいちやぼし	ほっけ、塩、しょうゆ			
							小: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: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、塩、しょうゆ			
18	木			ソフトめん	○	○	ふじつけナポリタン	ベーコン、とりにく、 にんじん 、たまねぎ、じゃがいも、セロリー、えどな、 ながねぎ 、にんにく、ねしょうが、キャベツ、とりがら、とんこつ、赤ワイン、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩、こしょう、米油、生クリーム、粉チーズ	600	774	
							ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶたにく、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			
							いよかん	いよかん			
							ソフトめん	小麦粉、食塩			
19	金			ごはん	○	○	ちゅうかどん	ぶたにく、いか、うずら卵、 にんじん 、たけのこ、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、しいたけ、きくらげ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、オイスターソース、こしょう、でん粉、塩	738	864	
							はるまき	春巻き(ぶたにく、小麦粉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、油脂加工品、粉末水あめ、ラード、でん粉、はるさめ、ショートニング、植物油、香味油、しいたけエキスパウダー、大豆粉、ポークエキス、砂糖、コーンフラワー、食塩、酵母エキス、しょうがペースト、亜鉛含有酵母、酵母エキスパウダー、たん白加水分解物、香辛料、加工でん粉、ピロリン酸鉄)、米油			
							フルーツミックス	りんご、黄桃、砂糖、クエン酸、ビタミンC、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、乳酸カルシウム、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)、いちごゼリー(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、いちご果汁、ゲル化剤、乳酸カルシウム、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC、着色料)			

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) たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる	おもに熱や力のもとになるはたらき(黄) 炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	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 ・おなかの調子が良い
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**、**はくさい**、**だいこん**、**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 「学校給食の歴史を知ろう」 ふるさとめぐり「中部地方」

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

- 10日(水) 雑煮、細切り昆布の炒め煮(お正月・鏡開き)
- 11日(木) 台湾ラーメン(愛知県)
- 18日(木) 富士つけナポリタン(静岡県)・いよかん(旬)
- 22日(月) りんご(旬)
- 24日(水) ソトアヤム、ナシゴレン(インドネシア)
- 25日(木) おにまん(愛知県)
- 29日(月) けいちゃん(岐阜県)
- 31日(水) かしわのひきすり(愛知県)・いよかん(旬)



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。今年度の給食週間は、学校給食の歴史を振り返ります。

☆全国学校給食週間献立(24日~30日)

- 22日(月) 昭和52年頃の給食(カレーの日)
- 23日(火) 昭和25年頃の給食
- 24日(水) 現在の給食(多文化共生)