

2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	こんだて名		お か ず	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			小学校	中学校	
					小学校			中学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木				○ ○	もやしラーメン	ぶた肉、 にんじん 、キャベツ、もやし、にら、 ながねぎ 、なると、にんにく、ねしろうが、たまねぎ、とりがら、とんこつ、米油、塩、しょうゆ、こしょう、でん粉	620	778	
						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			
						フルーツナタデココ	みかん、砂糖、クエン酸、みかんゼリー(みかん果汁、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖、グラニュー糖、ゲル化剤、酸味料、香料、クエン酸鉄ナトリウム)、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)			
						ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい			30.4
★	2	金			○ ○	つみれじる	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 、ねしろうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	677	800	
						とりにくのみさつぱりに	とり肉、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねしろうが、みりん			
						だいずとひじきのいりに	油揚げ、だいず、ひじき、 にんじん 、生ちくわ、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩			27.3
5	月				○ ○	おでん	うずら卵、焼きちくわ、ちくわぶ(小麦粉)、 にんじん 、だいこん、こんにやく、こんぶ、がんもどき、さつまあげ、かつお節、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	680	762	
						ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩			
						りんご	りんご、塩			
						ちゃめし	米、しょうゆ、米発酵調味料、醸造酢、食塩、かつおエキス、ぶどう糖、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、アルコール、ビタミンB1			22.2
6	火				○ ○	コーンのこめこシチュー	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン、じゃがいも、エリンギ、パセリ、米粉、牛乳、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩、生クリーム、粉チーズ	650	833	
						レバーフランクフルトのソースがけ	レバーフランクフルト(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			
						小:ハムともやしのソテー	ロースハム、 にんじん 、もやし、キャベツ、米油、こしょう、塩、しょうゆ			
						中:ハムともやしのサラダ	ロースハム、 にんじん 、もやし、キャベツ、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖			
						コッペパンスライス	小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			32.8
★	7	水			○ ○	くきわかめのすましじる	とうふ、だいこん、 にんじん 、くきわかめ、えのきたけ、えどな、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	651	732	
						しろみぎかなのレモンふうみあげ	ホキ、馬鈴薯でん粉、米油、しょうゆ、砂糖、塩、レモン			
						にくじゃが	ぶた肉、たまねぎ、 にんじん 、じゃがいも、こんにやく、高野豆腐、かつお節、米油、三温糖、しょうゆ、塩、みりん			
						卒業祝い給食	朝霞第四中学校 3年生			25.7
8	木				○ ○	きつねじる	油揚げ、三温糖、しょうゆ、ぶた肉、しいたけ、 ながねぎ 、 にんじん 、かつお節、こんぶ、米油、しょうゆ、みりん、塩	649	780	
						にくまん	肉まん(小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにやくペースト、食塩、粉末酒かす、ベーキングパウダー、たまねぎ、キャベツ、ぶた肉、豚脂肪、粒状大豆たん白、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、たん白加水分解物、乾しいたけ、すりジンジャー、ごま油、かきエキス調味料、酵母エキスパウダー、ブラックペッパー、加工でん粉)			
						ぼんかん	ぼんかん			
						じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく			22.5
9	金				○ ○	いもだんごじる	とり肉、じゃがいもだんご、 にんじん 、だいこん、 はくさい 、しいたけ、 ながねぎ 、かつお節、しょうゆ、塩	606	729	
						おさかなメンチカツ	お魚メンチカツ(たまねぎ、キャベツ、いわしすり身、とり肉、粒状大豆たん白、パン粉、海藻カルシウム、でん粉、調味ラード、米発酵調味料、砂糖、しょうゆ、なたね油、食塩、酵母エキス、おろししょうが、酵母(鉄含有)、こしょう、加工米粉)、米油			
						きんぴらごぼう	ごぼう、 にんじん 、こんにやく、いりごま、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、中:豚肉、中:一味唐辛子			
						卒業祝い給食	朝霞第五中学校 3年生			19.6
13	火				○ ○	もりまのほたてのこめこシチュー	ほたて、 にんじん 、たまねぎ、エリンギ、パセリ、米粉、牛乳、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩、生クリーム、粉チーズ	634	820	
						とりにくのカレーやき	とり肉、ねしろうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩			
						小:ブロッコリーのソテー	ブロッコリー、もやし、 にんじん 、とうもろこし、米油、しょうゆ、塩、こしょう			
						中:ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、もやし、 にんじん 、とうもろこし、きゅうり、米油、砂糖、りんご酢、しょうゆ、塩、こしょう			
						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			32.6
★	14	水			○ ○	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、 にんじん 、じゃがいも、こんにやく、 ながねぎ 、かつお節、米油、みそ、塩、しょうゆ、みりん	619	715	
						あじのいちやぼし	あじ、塩、しょうゆ			
						ほそぎりこんぶのいために	こんにやく、こんぶ、さつまあげ、 にんじん 、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩			26.5
15	木				○ ○	どさんこラーメン	ぶた肉、キャベツ、にら、 にんじん 、 ながねぎ 、もやし、とうもろこし、たまねぎ、とりがら、とんこつ、にんにく、ねしろうが、牛乳、バター、米油、しょうゆ、こしょう、みそ、塩	649	840	
						はるまき	春巻き(ぶた肉、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			
						フルーツかんでん	りんごゼリー(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、難消化性デキストリン、ゲル化剤、酸味料、香料)、パイナップル、りんご、砂糖、砂糖混合ぶどう糖液糖、酸味料、ビタミンC、乳酸カルシウム、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			21.0
16	金				○ ○	はくさいのみそじる	はくさい 、とうふ、油揚げ、 ながねぎ 、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ	643	744	
						ポテトコロッケ	ポテトコロッケ(じゃがいも、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、ワイン、食用大豆油、こしょう、パン粉、バターミックス(小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤)、イーストフード、ビタミンC、増粘剤)、米油、小:中濃ソース			
						だいこん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、 しいたけ 、えどな、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			
						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			
						セレクト給食	朝霞第三小学校 6年生			20.8

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) 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**、**白菜**、**長ねぎ**、**しいたけ**です。(太字で表示)

今月のテーマ 「根菜類を食べよう」

ふるさとめぐり「北海道」

【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。

2日(金) つみれ汁、大豆とひじきの炒り煮(節分)

9日(金) いも団子汁(北海道)、きんぴらごぼう(根菜類)

15日(木) 道産子ラーメン(北海道)

20日(火) フェイジョアード(ブラジル)

21日(水) 石狩汁、こまいフライ(北海道)

~北海道森町からほたての無償提供~

日本の水産物の輸出が難しい状況の中、地元の水産業者を支援するため、北海道森町がほたてを買い上げ、全国各地の希望する自治体に無償提供してくれました。
今月13日(火)のシチューと、19日(月)のすまし汁に使用しているため、感謝して食べてほ!



©むさしのフロントあさか