

# 3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	こんだて名		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価			
					牛乳				小学校	中学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					小学校	中学校						
1	金			中:ちゅうのうソース	○	○	さつまじる	とり肉、厚揚げ、だいこん、ごぼう、さつまいも、 <b>にんじん</b> 、 <b>しいたけ</b> 、ながねぎ、こんにゃく、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ	649	736		
								いわしフライ			いわしフライ(まいわし、パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類)、米油、小:中濃ソース	
								はくさいのおかか			はくさい、もやし、味つけおかか、ごま油、みりん、塩、しょうゆ	
								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	
								ごはん			<b>セレクト給食</b> <b>朝霞第六小学校 6年生</b>	23.0
★	4月			○	○	ごはん	なのはなのすましじる	なると、とうふ、なのはな、えのきたけ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	635	731		
							とりにくのゆずこしょうやき	とり肉、ゆずこしょう、しょうゆ、酒、塩				
							ひなまつりしらたま	みかん、砂糖、クエン酸、寒天(糖類(ぶどう糖果糖液糖、水あめ)、粉末寒天、ジェランガム、みつ豆エッセンス、クエン酸、クエン酸ナトリウム)、白玉だんご(上新粉、砂糖、でん粉、酵素、クチナシ、モナスカス)			23.1	27.6
5	火			○	○	ごはん	トムヤンクンふうスープ	えび、たまねぎ、トマト、たまごたけ、じゃがいも、もやし、にんにく、ねしょうが、ごま油、トウバンジャン、とりガラ、塩、こしょう、レモングラス、ナンプラー、レモン	668	758		
							とりにくのハーブからあげ	とり肉、オレガノ、こしょう、塩、白ワイン、にんにく、オリーブ油、バジル、でん粉、米油				
							タイふうはるさめいため	ロースハム、セロリー、キャベツ、 <b>にんじん</b> 、もやし、きくらげ、春雨、米油、こしょう、しょうゆ、ナンプラー、塩			23.2	26.4
6	水			○	○	ごはん	だごじる	すいとん、とり肉、だいこん、しめじ、 <b>にんじん</b> 、ごぼう、さといも、ながねぎ、かつお節、みりん、しょうゆ、塩	711	842		
							さばのぶんかぼし	さば、塩、しょうゆ				
							もやしとひきにくのいためもの	ぶた肉、こしょう、ねしょうが、にんにく、 <b>にんじん</b> 、もやし、えどな、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉			25.9	31.6
7	木			中:ちゅうのうソース	○	○	ちゅうかめん	とんこつラーメン	ぶた肉、もやし、きくらげ、はねぎ、刻み高菜、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、ながねぎ、キャベツ、米油、とんこつ、酒、しょうゆ、塩、こしょう	626	778	
								とうにゅうクリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ(パン粉、小麦粉、豆乳、たまねぎ、とうもろこし、ショートニング、加工でん粉、メチルセルロース、砂糖、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、ゼラチン、なたね油、食塩、デキストリン、酵母エキス、香辛料)、米油、小:中濃ソース			
								りんご	りんご、塩			
								ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい			21.0
8	金			○	○	ごはん	ちゅうかふうたまごいりコーンスープ	とり肉、卵、クリームコーン、とうもろこし、たまごたけ、ながねぎ、ねしょうが、とりガラ、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油	647	732		
							しろみぎかなのチリソースがけ	ホキ、馬鈴薯でん粉、米油、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩				
							キャベツのちゅうかいいため	キャベツ、もやし、しめじ、にんにく、ねしょうが、ごま油、オイスターソース、しょうゆ、塩、こしょう、でん粉				
							<b>セレクト給食</b> <b>朝霞第九小学校 6年生</b>	23.7			26.9	
★	11月			○	○	ごはん	じゃがいものみそじる	じゃがいも、とうふ、油揚げ、たまねぎ、わかめ、みそ、しょうゆ、かつお節	711	810		
							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、酢、三温糖、みりん				
							ゆでぼしだいこんのいために	ぶた肉、生ちくわ、ゆで干しだいこん、 <b>にんじん</b> 、ごま油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩			25.9	29.5

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

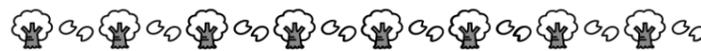
朝霞市では、地元の農家の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。

今月の地場野菜は、**にんじん**、**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。



給食に携わる人々に感謝しよう



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」

- 1日(金) さつま汁(鹿児島県)
- 4日(月) 菜の花のすまし汁(旬)、ひなまつり白玉(ひなまつり)、とり肉のゆずこしょう焼き(大分県)
- 5日(火) トムヤンクン風スープ、タイ風春雨炒め(多文化共生:タイ)
- 6日(水) だご汁(佐賀県)
- 7日(木) 豚骨ラーメン(福岡県)
- 11日(月) チキン南蛮(宮崎県)
- 13日(水) タイビーエン(熊本県)
- 14日(木) はっさく(旬)
- 15日(金) ヒカド(長崎県)
- 19日(火) 春野菜の米粉シチュー(旬)



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、たくさんの人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。

