

4月分 学校給食予定献立表

令和6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	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 エネルギー(kcal)	中学校	
									たんぱく質(g)		
	11	木			○	○	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、米油、しょうゆ、でん粉、塩	645	825	
								とりにくのさっぱり			とり肉、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねしょうが、みりん
								小: なばなのいためもの			ロースハム、なばな、もやし、にんじん、とうもろこし、米油、しょうゆ、塩
								中: なばなのあえもの			ロースハム、なばな、もやし、にんじん、とうもろこし、砂糖、米油、しょうゆ、塩
								じごなうどん			小麦粉、食塩、小麦たんぱく
★	12	金			○	○	キャベツのちゅうかスープ	とり肉、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	679	765	
								スタミナやきにく			ぶた肉、こしょう、米油、でん粉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、えのきたけ、酒、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、塩
								ごぼうのからあげ			ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩
★	15	月			○	○	えどなのみそしる	じゃがいも、とうふ、えどな、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ	636	733	
								あじさんがのおろしソースがけ			あじさんが(まあじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ、粒状植物性たん白、豚脂、粉末状植物性たん白、でん粉、植物油、みそ、しょうゆ、砂糖、食塩、香辛料、トレハロース、貝カルシウム、香辛料抽出物)、だいこん、しょうゆ、みりん、三温糖
								かんぴょうごはんのぐ			ぶた肉、にんじん、油揚げ、かんぴょう、塩、しいたけ、さやえんどう、米油、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお節
	16	火			○	○	はるやさいのこめこポターージュ	とり肉、にんじん、たまねぎ、かぶ、はるキャベツ、パセリ、クリームコーン、米粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩	640	816	
								とりにくのハーブやき			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
								あまなつみかん			あまなつみかん
								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
								きなこあげパン			朝霞第一中学校 ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、砂糖、ショートニング)、きなこ、砂糖、塩、米油
★	17	水			○	○	とりにくごぼうじる	とり肉、とうふ、ごぼう、にんじん、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節	698	787	
								ぶたにくのごまだれがけ			ぶた肉、酒、塩、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、すりごま、三温糖、しょうゆ、でん粉、ごま油、酢、トウバンジャン
								ほそぎりこんぶのいために			ぶた肉、こんぶ、さつまあげ、にんじん、こんにやく、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩
	18	木			○	○	はちおうじラーメン	ぶた肉、焼きぶた、メンマ、なると、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、ねしょうが、にんにく、キャベツ、ごま油、とりがら、とんこつ、しょうゆ、塩、こしょう	603	758	
								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
								フルーツミックス			パインアップル、りんご、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、ビタミンC、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)
								ちゅうかめん			小麦粉、食塩、かんすい
★	19	金			○	○	すましじる	とり肉、とうふ、えどな、えのきたけ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	630	708	
								しろみぎ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、レモン果汁
								にあい			ごぼう、にんじん、れんこん、しらたき、油揚げ、しいたけ、さやいんげん、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、塩

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 ・体をつくる ・筋肉をつくる	炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	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

お入学・お進級おめでとうございます
今年度も安全でおいしく、栄養バランスのよい献立作りを心がけます。また、毎月テーマをもたせ、幅広い内容で楽しく充実した学校給食を目指してまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。各学校の担当給食センターは下記のとおりです。給食食材等についてのお問い合わせは、担当の学校給食センターへお願いいたします。

溝沼学校給食センター TEL (451) 0371 FAX (451) 0372	朝霞第一中学校 朝霞第三中学校 朝霞第五中学校	朝霞第二中学校 朝霞第四中学校 朝霞第十小学校
浜崎学校給食センター TEL (473) 6291 FAX (476) 3500	朝霞第一小学校 朝霞第三小学校 朝霞第七小学校	朝霞第二小学校 朝霞第六小学校 朝霞第九小学校

＜献立のテーマ＞

毎月の学校給食から、季節を感じたり、食文化や自分の健康を考えるきっかけとなるように計画しています。

月	献立テーマ	郷土食
4月	春野菜を食べよう	関東地方
5月	初夏を味わおう	四国地方
6月	よくかんで食べよう	近畿地方
7月	夏野菜を食べよう	沖縄県
8月・9月	骨を丈夫にしよう	中国地方
10月	秋の味覚を楽しもう	東北地方
11月	埼玉県でできる食材を知ろう	埼玉県
12月	冬野菜を食べよう	北陸地方
1月	学校給食の歴史を知ろう	中部地方
2月	緑黄色野菜を食べよう	北海道
3月	春野菜を食べよう	九州地方

【★印の説明】

★：特定原材料除去献立(飲用牛乳や飲むヨーグルト等は除く)

・除去の対象となるアレルゲンは、消費者庁によって表示が義務づけられている

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみの8品目です。

・**魚卵とオキアミは表示対象外となります。** また、その他のアレルゲン食品も表示の対象外となります。ご了承ください。

・毎月の献立表の使用食材料をよくご確認くださいませよう願いたします。

※『学校給食における食物アレルギー対応指針(文部科学省)』に基づき実施いたします。そのため、上記8品目のアレルゲン食材であっても、調味料や油などに極微量に含まれている場合やコンタミネーションについては除去献立の対象外とさせていただきます。「学校給食における食物アレルギー対応指針」につきましては、市のホームページでご覧いただけます。

※くるみについて、令和5年3月から特定原材料に移行したため、朝霞市でも令和6年度献立表からくるみを含めた上記8品目を除去した献立日を「特定原材料除去献立」とし、★印で表記します。(くるみについての表示は、令和7年3月31日までは経過措置期間です。)

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、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、外国の料理や材料を提供します。

今月のテーマ「春野菜を食べよう」、ふるさとめぐり「関東地方」

- 11日(木) 菜花の炒め物・和え物(旬)
- 15日(月) あじさんが(千葉県)
かんぴょう(栃木県)
- 16日(火) 甘夏みかん(旬)
- 18日(木) 八王子ラーメン(東京都)
- 19日(金) 煮合い(茨城県)
- 22日(月) こしね汁(群馬県)
- 23日(火) チキンヌードルスープ・チリコンカン
(多文化共生：アメリカ)
- 26日(金) 海軍カレー(神奈川県)
甘夏みかん(旬)



©むさしのフロントあさか