

# 5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	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 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)	
					小学校					中学校
★	1	水			○	250	わかたけじる	ちらしかまぼこ、たけのこ、にんじん、とうふ、ながねぎ、わかめ、かつお節、塩、しょうゆ	608	720
							しろみぎかなのこめこさまちやフライ	白身魚の米粉狭山茶フライ(ホキ、米粉パン粉、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、お茶、米粉)、米油		
							ごもごはんのぐ	とり肉、にんじん、えだまめ、高野豆腐、かんぴょう、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、みりん		
2	木			○	○	わふうみそラーメン	とり肉、にんじん、キャベツ、もやし、えどな、ながねぎ、とうもろこし、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりから、かつお節、みそ、酒、塩、しょうゆ、こしょう、米油	611	800	
						あげぎょうざ	ぎょうざ(キャベツ、ぶた肉、豚脂、たまねぎ、粒状大豆たん白、にら、しょうゆ、にんにく、でん粉、ごま油、食塩、砂糖、しょうが、たん白自己消化物、酵母エキス、こしょう、小麦粉)、米油			
						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			
7	火			ジ ョ ア	ジ ョ ア	いろいろやさいのこめこポタージュ	ベーコン、にんじん、たまねぎ、かぼちゃだんご、パセリ、とうもろこし、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	600	776	
						とりにくのカレーやき	とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩			
						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			
						ジョア	脱脂粉乳、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤、ビタミンD			
						きなこあげパン	<b>朝霞第一小学校、朝霞第二中学校</b> ツイストパン(小麦粉、砂糖、塩、乳不使用マーガリン、イースト、イーストフード、ショートニング)、きなこ、砂糖、塩、米油			
★	8	水			○	250	しんじやがいものみそしる	じゃがいも、油揚げ、しめじ、たまねぎ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ	604	730
							あじのいちやぼし	あじ、塩、しょうゆ		
							こんにやくのいりに	こんにやく、とり肉、ごぼう、にんじん、えどな、米油、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、塩、いりごま		
9	木			○	○	しっぽくうどん	ぶた肉、油揚げ、にんじん、たまねぎ、だいこん、はねぎ、しめじ、こんぶ、ねしょうが、にぼし、さば節、みりん、しょうゆ、でん粉、塩	634	798	
						とりにくのてんぶら	とり肉の天ぶら(とり肉、小麦粉、コーンスターチ、しょうゆ、大豆油、ベーキングパウダー)、米油			
						小:あおなごまいため	もやし、こんにやく、えどな、にんじん、生ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、いりごま、塩			
						中:あおなごまあえ	いりごま、塩			
						じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく			
★	10	金			○	○	わかめスープ	とり肉、とうふ、にんじん、もやし、しめじ、ながねぎ、わかめ、ねしょうが、ごま油、とりから、しょうゆ、こしょう、塩	674	757
							ぶたにくとやさいのオイスターソースいため	ぶた肉、しょうゆ、酒、たまねぎ、にんじん、ねしょうが、にんにく、たけのこ、しいたけ、米油、三温糖、オイスターソース、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		
★	13	月			○	○	いもたき	とり肉、さといも、厚揚げ、じゃこ天、こんにやく、ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節	716	819
							せんざんき	とり肉、ねしょうが、にんにく、三温糖、しょうゆ、酒、でん粉、米油		
							きりほしだいこんのどりからいため	ぶた肉、ゆでほしだいこん、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		
							ポテトスープ	とり肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩		
14	火			○	250	セルフサンド(カーブルスト)	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)、米油、にんにく、粒入りマスタード、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、カレー粉、でん粉	572	737	
						セルフサンド(ボイルキャベツ)	キャベツ、とうもろこし			
						コッパパンスライス	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			
						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、とりから、しょうゆ、こしょう、塩			
15	水			○	○	こまいフライ	こまいフライ(こまい(白身魚)、パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類)、米油、小:中濃ソース	637	737	
						ちゅうかそぼろどんのぐ	ぶた肉、みりん、しょうゆ、ねしょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、さやいんげん、しいたけ、ごま油、三温糖			
						中:ちゅうのうソース	トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、でん粉、香辛料			
						なすとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ、レバーウィンナー、たまねぎ、なす、エリンギ、にんじん、にんにく、パセリ、オリーブ油、トマトケチャップ、トマト、三温糖、こしょう、塩、粉チーズ			
16	木			○	○	ケバブチキン	とり肉、塩、こしょう、にんにく、パプリカ、クミンパウダー、白ワイン、オリーブ油	576	759	
						れいとうみかん	みかん			
						クロワッサン	小麦粉、乳等を主原料とする食品、砂糖、食塩、マーガリン、折込油脂、ビタミンC、イースト、米こうじ			
						とりごぼうじる	とり肉、厚揚げ、ごぼう、にんじん、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節			
★	17	金			○	250	さわらのさいきょうやき	さわらの西京焼き(さわら、みそ、砂糖、しょうゆ、醸造酢、食塩、粉末酒粕、魚醤、食物繊維、ウコン末、白キクラゲ抽出物、酵母エキス、酒精、増粘剤、カラメル色素)	606	732
							いかとくきわかめのいためもの	いか、くきわかめ、こんにやく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
							なすとトマトのスパゲッティ	スパゲッティ、レバーウィンナー、たまねぎ、なす、エリンギ、にんじん、にんにく、パセリ、オリーブ油、トマトケチャップ、トマト、三温糖、こしょう、塩、粉チーズ		

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

<p>おもに体をつくるはたらき(赤)</p> <p>たんぱく質・無機質など</p> <p>・体をつくる</p> <p>・筋肉をつくる</p> <p>肉・魚・小魚・豆腐</p> <p>豆類・乳製品・卵</p>	<p>おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)</p> <p>炭水化物・しぼうなど</p> <p>・元気に運動ができる</p> <p>ごはん・パン・麺</p> <p>いも類・油</p>	<p>おもに体の調子を整えるはたらき(緑)</p> <p>ビタミン・無機質など</p> <p>・かぜをひきにくい</p> <p>・おなかの調子がよい</p> <p>緑黄色野菜</p> <p>淡色野菜・果物</p>
---	---	--

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。

【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「初夏を味わおう」 ふるさとめぐり「四国地方」

- 1日(水) 若竹汁、五目ご飯の具(こどもの日)  
白身魚の米粉狭山茶フライ(八十八夜)
- 7日(火) 甘夏みかん(旬)
- 8日(水) 新じゃがいものみそ汁(旬)
- 9日(木) しっぽくうどん(香川県)

- 13日(月) いもたき、せんざんき(愛媛県)
- 14日(火) ポテトスープ、カーブルスト(多文化共生:ドイツ)
- 20日(月) 甘夏みかん(旬)
- 31日(金) かつおのたたき風から揚げ、ぐる煮(高知県)

