

# 7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	こんだて名			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			お か ず	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	月		中学校:ちゅうのうソース	○	○	もずくじる	油揚げ、もずく、だいこん、にんじん、はねぎ、みそ、かつお節、しょうゆ、塩	693	785
							あじフライ	あじフライ(あじ、パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類)、米油、小学校:中濃ソース		
							ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、こしょう、厚揚げ、ゴーヤ、にんじん、もやし、米油、骨丸ごとおかか、三温糖、しょうゆ、かつお節、でん粉、塩		
				ごはん			中学校: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	27.1	31.1
	2	火		中学校:ちゅうのうソース	●	●	ポテのこめこポタージュ	ロースハム、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、たもぎたけ、米油、米粉、牛乳、粉チーズ、チキンブイヨン、こしょう、塩	706	878
				こどもパン スライス			ハンバーグの トマトソースがけ	ハンバーグ(鶏肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、豚肉、砂糖、水溶性食物繊維、酵母エキス、食塩、トマトペースト、ぶどう糖、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工でん粉、炭酸カルシウム、セルロース、ピロリン酸第二鉄)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩		
							バターコーンソテー	とうもろこし、バター、こしょう、塩、しょうゆ		
							コーヒーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹	28.6	35.4
							こどもパンスライス	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		
★	3	水		あじつけのり	○	○	サムゲタンふうスープ	とり肉、しめじ、にんじん、だいこん、ながねぎ、もち米、にんにく、ねしょうが、とりガラ、いりごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ	724	832
				ごはん			ヤンニョムチキン	とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、米油、オリーブ油、トマトケチャップ、コチュジャン、ながねぎ		
							キムチチャブチェ	ぶた肉、しょうゆ、酒、米油、にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ、きくらげ、干しいたけ、春雨、にら、みりん、三温糖、こしょう、塩		
							あじつけのり	乾のり、砂糖、しょうゆ、風味だし(かつお削り節、昆布)、食塩、水あめ(コーンスターチ、馬鈴薯でん粉、かんしょでん粉)	25.6	29.3
	4	木		中学校:ちゅうのうソース	○	○	わかめうどん	とり肉、わかめ、油揚げ、にんじん、ながねぎ、まいたけ、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩、みりん	607	793
				じごなうどん			コーンコロッケ	コーンコロッケ(とうもろこし、馬鈴薯、たまねぎ、砂糖、食塩、こしょう、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、粉末状大豆たん白、植物油脂(菜種))、米油、小学校:中濃ソース		
							れいとうみかん	みかん	19.6	24.2
							じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく		
★	5	金		中学校:ちゅうのうソース	○	250	たなばたじる	にんじん、だいこん、オクラ、ちらしまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節	606	735
				わかめごはん			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		
							たなばた フルーツミックス	みかん、砂糖、クエン酸、星型寒天(ぶどう糖果糖液糖、寒天、こんにやく粉、ゲル化剤、クチナシ色素、クエン酸)、星型ナタデココ(ナタデココ、砂糖、クエン酸、香料)、りんごゼリー(りんご果汁、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、ゲル化剤、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム)	20.2	26.2
							わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス		
	8	月			○	○	イナムドゥチ	ぶた肉、かまぼこ、とうふ、こんにやく、干しいたけ、ながねぎ、みそ、ねりごま、かつお節、しょうゆ、塩	699	792
				ごはん			とりにくのピリからあげ	とり肉、でん粉、米油、ながねぎ、ねしょうが、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、でん粉、みりん		
							にんじんしりしり	ツナ、にんじん、炒り卵、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩	28.0	31.9

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。

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、**じゃがいも**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 「夏野菜を食べよう」  
 ふるさとめぐり 「沖縄県」

- 1日(月) もずく汁、ゴーヤチャンプルー (沖縄県)
- 2日(火) バターコーンソテー (旬)
- 3日(水) サムゲタン風スープ、ヤンニョムチキン、キムチチャブチェ (多文化共生:韓国)
- 味付け海苔 (新紙幣発行記念)
- 5日(金) セタ汁、セタフルーツミックス (セタ)
- 8日(月) イナムドゥチ、にんじんしりしり (沖縄県)
- 11日(木) すいか (旬)
- 12日(金) 夏野菜のカレー、枝豆の塩ゆで (旬)
- 16日(火) クロワッサン、ペイサンヌスープ、クロケット、ラトウイユ (フランス:パリオリンピック開催記念)

**親子 de 給食センター探検**

**参加者募集中!!**

詳細は、学校から配信されたお知らせをご覧ください。  
 締め切り日は、7月5日(金)です。

©むさしのフロントあさか

令和5年度 学校給食における年間残菜量(調理の際の野菜くず・出汁がら含む)とたい肥生産量の報告

	1日あたりの食数 (R5.5.1)	年間残菜量(野菜くず・出汁がら含む)		たい肥生産量(kg)
		(kg)	食缶(140)に換算すると 1日あたり	
溝沼給食センター (十小、中学校5校)	4,394	26,215	約1,873個分 約10個分	
浜崎給食センター (一・二・三・六・七・九小)	4,491	28,465	約2,033個分 約11個分	
朝霞四小	613	5,121	約366個分 約2個分	
朝霞五小	1,018	15,498	約1,107個分 約6個分	
朝霞八小	1,258	7,796	約557個分 約3個分	
合計	11,774	83,095	約5,936個分 約32個分	33,238

※給食センター・八小には残菜の脱水機があります。四小・五小には脱水機がありません。



©むさしのフロントあさか

