

12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			
				はし スプーン その他	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)
★	2	月			○	○	めったじる ぶた肉、ごぼう、だいこん、さつまいも、にんじん、油揚げ、こんにゃく、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん、米油	638	729		
								ほっけのいちやぼし ほっけ、塩、しょうゆ	27.2	33.1	
								もやしのカレーいため 生ちくわ、こしょう、ねしょうが、にんにく、もやし、にんじん、ごま油、カレー粉、三温糖、しょうゆ、塩、米粉、でん粉			
	3	火			○	○	コーンのこめこポタージュ たまねぎ、とうもろこし、パセリ、米油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉、チキンブイオン、こしょう、塩	609	770		
							パリパリチキンの トマトソースがけ とり肉、こしょう、塩、オリーブ油、たまねぎ、にんにく、トマト、トマトケチャップ、チキンブイオン、三温糖、白ワイン				
							しょくパン 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	26.2	33.2		
							きなこあげパン 朝霞第九小学校 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、食塩、米油				
★	4	水			○	○	だいこんのみそしる だいこん、厚揚げ、わかめ、たまねぎ、みそ、かつお節、しょうゆ	634	710		
							ねぎしおぶたどん ぶた肉、エリンギ、えのきたけ、もやし、ながねぎ、にんにく、ごま油、酒、塩、こしょう、三温糖、しょうゆ	25.4	28.5		
	5	木			○	○	たまごあんかけうどん 卵、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ながねぎ、しいたけ、かつお節、こんぶ、みりん、しょうゆ、米粉、でん粉、米油	603	775		
							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、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、小学校:中濃ソース				
							小学校:あおなのごまいため 中学校:あおなのごまあえ もやし、こんにゃく、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	20.4	25.1		
							じごなうどん 小麦粉、食塩、小麦たんぱく				
							中学校:ちゅうのうソース トマト、ブルーベリー、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				
★	6	金			○	○	ごじる とり肉、 にんじん 、さといも、えどな、 しいたけ 、ながねぎ、大豆、米油、かつお節、みそ、しょうゆ	633	732		
							あじのしおこうじやき まあじ、米こうじ、食塩、酒精、砂糖、みりん	26.6	32.9		
							ぼっかけ 厚揚げ、 にんじん 、ごぼう、こんにゃく、かまぼこ、ながねぎ、かつお節、米油、三温糖、酒、しょうゆ、塩				
★	9	月			○	○	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、 はくさい 、こんにゃく、ながねぎ、米油、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん	629	710		
							しろみざかなの 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	24.5	27.7		
	10	火			○	○	ふゆやさいの こめこシチュー とり肉、 にんじん 、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、かぶ、米粉、米油、粉チーズ、牛乳、生クリーム、こしょう、チキンブイオン、塩	605	767		
							フランクフルトのソースがけ レバーフランクフルト(豚肉、豚レバー、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、米粉、でん粉				
							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	30.3	38.8		
★	11	水			○	○	のっぺじる 油揚げ、 だいこん 、 にんじん 、ながねぎ、さといも、 しいたけ 、えどな、かつお節、しょうゆ、塩、米粉、でん粉	686	819		
							さばのみそに さば、しょうゆ、三温糖、みそ、みりん、ねしょうが、酒	24.3	29.8		
							ごもきんぴら ぶた肉、ごぼう、さつまいも揚げ、 にんじん 、こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、いりごま、塩、中学校:一味唐辛子				

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	ごはん・パン・麺	・おなかの調子がよい	緑黄色野菜
・筋肉をつくる			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**、**はくさい**、**だいこん**、**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。



今月のテーマ 「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

- 2日(月) めった汁(石川県)
- 4日(水) 大根のみそ汁(旬)
- 6日(金) ほっかけ(福井県)
- 10日(火) 冬野菜の米粉シチュー(旬)
- 11日(水) のっぺ汁(新潟県)
- 12日(木) 富山ブラック風ラーメン(富山県)
- 13日(金) ラーフ(多文化共生:ラオス、タイ)、りんご(旬)
- 16日(月) 白菜のみそ汁、マーボー大根(旬)
- 18日(水) 金沢カレー、ソースカツ、ポイルキャベツ(石川県)
- 19日(木) 照り焼きチキン(クリスマス)、フロッコリーのペペロンチーノ(旬)

