

1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 中学校	小学校	中学校
					はし スプーン その他	小学校				中学校	エネルギー(kcal)
★	9	木			○	○	ぞうに	とり肉、煮込みもち、えどな、 だいこん 、 にんじん 、かまぼこ、 しいたけ 、かつお節、みりん、酒、しょうゆ、塩	665	777	
							とりにくのこうみだれ	とり肉、酒、塩、ねしょうが、長ねぎ、三温糖、穀物酢、しょうゆ、トウバンジャン、ごま油			
							ほそぎりこんぶのいために	豚肉、こんぶ、さつま揚げ、 にんじん 、えだまめ、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩			
★	10	金			○	○	はるのななくさふうみそしる	だいこん、かぶ、油揚げ、えどな、長ねぎ、みそ、しょうゆ、かつお節、塩	674	760	
							ぶたにくのしょうがいために	豚肉、こしょう、米油、米粉、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、酒、しょうゆ、三温糖、塩			
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩			
	14	火	 		○	○	ふゆやさいのスープ	とり肉、 はくさい 、 にんじん 、だいこん、しめじ、こしょう、チキンブイヨン、しょうゆ、塩	615	793	
							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			
							フルーツミックス	りんご、パイン、白桃、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、クエン酸、ビタミンC、あまおうゼリー(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、いちご果汁、ゲル化剤、乳酸カルシウム、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC、着色料)			
							ツイストパン	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			
★	15	水			○	○	わかめスープ	とり肉、とうふ、長ねぎ、もやし、しめじ、わかめ、ねしょうが、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	664	755	
							しろみざかなのチリソースがけ	ホキ、でん粉、米油、長ねぎ、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、米粉、でん粉			
							チャプチェ	豚肉、しょうゆ、酒、ごま油、にんにく、 にんじん 、たまねぎ、 しいたけ 、春雨、にら、いりごま、三温糖、コチュジャン、塩			
	16	木			○	○	みそにこみふううどん	とり肉、なると、油揚げ、こまつな、 にんじん 、はくさい、だいこん、ごぼう、長ねぎ、かつお節、しいたけ、みそ、八丁みそ、米粉、でん粉、しょうゆ、みりん、塩	615	741	
							ちくわのてんぷら	焼きちくわ、小麦粉、塩、米油			
							じごなうどん	小麦粉、食塩、小麦たんぱく			
★	17	金			○	○	すましじる	とうふ、 こまつな 、かまぼこ、 にんじん 、長ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、塩、かつお節、米粉、でん粉	601	706	
							とりにくのおいだれやき	とり肉、酒、塩、ねしょうが、にんにく、米油、トウバンジャン、上白糖、しょうゆ、すりおろしりんご			
							いかとくきわかめのいために	いか、茎わかめ、こんにやく、ねしょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩			
	20	月			○	○	じゃがいものみそしる	豚肉、だいこん、じゃがいも、ほうれんそう、米油、かつお節、みそ、しょうゆ、塩	672	763	
							しろみざかなのいそのかあげ	ホキの磯の香揚げ(ホキ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、あおさ、食塩、こしょう)、米油、小学校:中濃ソース			
							しょうけめしのぐ	油揚げ、 にんじん 、ごぼう、さやいんげん、こんにやく、かつお節、米油、三温糖、酒、しょうゆ、塩			
							中学校: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			
	21	火	 		ジ ョ ア	ジ ョ ア	コーンのこめこポタージュ	たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、米油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉、チキンブイヨン、こしょう、塩	615	793	
							ハンバーグのバーベキューソースがけ	ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、でん粉、ポテトフレーク、豚脂、砂糖、海藻ミネラル、発酵調味料、食塩、香辛料、酵母エキス、鉄含有酵母)、すりおろしりんご、にんにく、ねしょうが、しょうゆ、酒			
							ポイルキャベツ	キャベツ、 にんじん 、塩			
							こどもパン	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			
							ジョアストロベリー	脱脂粉乳、いちご果汁、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤(スクシノグリカン)、野菜色素、ビタミンD			

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) たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる	おもに熱や力のもとになるはたらき(黄) 炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	おもに体の調子を整えるはたらき(緑) 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

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、**だいこん**、**はくさい**、**にんじん**、**こまつな**、**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 「学校給食の歴史を知ろう」 ふるさとめぐり「中部地方」



- 9日(木) 雑煮(鏡開き)
- 16日(木) みそ煮込み風うどん(愛知県)
- 17日(金) とり肉の美味だれ焼き(長野県)
- 20日(月) しょうけ飯(岐阜県)
- 22日(水) じんだ汁、友禅ごはん(岐阜県)
- 27日(月) ガパオライス(多文化共生:タイ)
- 29日(水) りんご(旬)



☆全国学校給食週間献立(24日~30日)

- 24日(金) 明治22年頃の給食(最初の給食)
- 27日(月) 現在の給食(多文化共生)
- 28日(火) 昭和25年頃の給食
- 29日(水) 昭和52年頃の給食
- 30日(木) 昭和44年頃の給食