

2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		
				牛乳				小学校 中学校	小学校 中学校	
				小学校	中学校					
★	3	月	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	ごはん	○ ○	つみれじる	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	673	779
							とりにくのやさいあまずあんかけ	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、こめ油、たまねぎ、ピーマン、にんじん、三温糖、トマトケチャップ、穀物酢、しょうゆ	24.2	28.5
	4	火	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	ごはん	○ ○	ミネストローネ	米粉マカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、セロリー、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩	624	787
							ハンバーグのオニオンソースがけ	ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、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)、炒めたたまねぎ(たまねぎ、大豆油)、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、三温糖、米粉、でん粉、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	24.4	30.1
★	5	水	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	ごはん	○ ○	ちゅうかふうコーンスープ	とり肉、 にんじん 、とうもろこし、クリームコーン、チンゲンサイ、 ながねぎ 、しめじ、とりがら、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油	623	718
							ブルコギふうぶたどん	ぶた肉、酒、しょうゆ、ねしょうが、 にんじん 、はくさい、もやし、にら、たまねぎ、しいたけ、三温糖、コチュジャン、ごま油、塩、みりん、いりごま、でん粉		
	6	木	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	ちゅうかめん	○ ○	ガタタンラーメン	ぶた肉、酒、しょうゆ、卵、いか、生ちくわ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ながねぎ、きくらげ、ねしょうが、にんにく、キャベツ、とりがら、とんこつ、こめ油、みりん、塩、こしょう、ごま油、でん粉	600	772
							ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(豚肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、しょうがペースト、砂糖、食塩、酵母エキス、ポークエキス、香辛料、小麦粉、還元水あめ)、しょうゆ		
							ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい	28.2	35.4
	7	金	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	ごはん	○ ○	いもだんごじる	とり肉、じゃがいもだんご、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	639	750
							まぐろカツ	まぐろカツ(びながまぐろ、粒状植物性たん白、たまねぎ、パン粉、みりん、植物油脂、しょうゆ、砂糖、しょうが汁、ほたてエキス、食塩、小麦粉、加工でん粉、ドロマイト、pH調整剤、硫酸カルシウム、ピロリン酸鉄、乳化剤、調味料、香料、酸味料)、米油、小学校:中濃ソース		
							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、こめ油、三温糖、酒、しょうゆ、みりん、塩		
							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		
							卒業祝い給食	朝霞第四中学校 3年生	21.8	26.8
	10	月	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	ごはん	○ ○	はくさいのちゅうかスープ	とり肉、にんじん、たまねぎ、はくさい、ながねぎ、とうもろこし、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	672	804
							はるまき	春巻き(ぶた肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、大豆油、豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、ポークブイヨン、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物、香辛料、米粉、粉あめ、食塩、ソルビトール、乳化剤、クエン酸鉄ナトリウム、増粘剤、キサンタンガム)、こめ油		
							だいこんととりにくのオイスターソースに	とり肉、だいこん、たまねぎ、 しいたけ 、えどな、にんにく、こめ油、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、米粉、でん粉	21.4	26.2
							卒業祝い給食	朝霞第一中学校 3年生		
★	12	水	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	ごはん	○ ○	はるさめスープ	とり肉、 はくさい 、とうもろこし、 にんじん 、はるさめ、えどな、とりがら、こしょう、塩、しょうゆ	633	723
							マーボーどうふ	厚揚げ、ぶた肉、にんにく、ねしょうが、たけのこ、にら、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、米粉、でん粉、こめ油		
	13	木	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	デニッシュ ペストリー	○ ○	ソースやきそば	ちゅうかめん(小麦粉、食塩、かんすい)、ぶた肉、キャベツ、もやし、にんじん、こめ油、ウスターソース、トマトケチャップ、オイスターソース、塩	690	827
							とりにくのガーリックあげ	とりにく、ねしょうが、にんにく、しょうゆ、酒、でん粉、こめ油		
							デニッシュペストリー	小麦粉、マーガリン、上白糖、ショートニング、イースト、発酵調味料、食塩、香料製剤、乳等を主要原料とする食品、米粉調製品、ビタミンC	25.8	30.5
	14	金	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	ごはん	○ ○	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、にんじん、じゃがいも、こんにやく、ながねぎ、こめ油、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん	650	731
							あじカツフライ	あじカツフライ(あじ、すり身(スケソーダラ)、パン粉、たまねぎ、乾燥パン粉、植物油脂、食用油脂、砂糖、豆乳、小麦粉、でん粉、食塩、しょうゆ、酵母エキス、魚醤パウダー、香辛料、加工でん粉、未焼成カルシウム、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄、pH調整剤)、米油		
							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		
							セレクト給食	朝霞第九小学校 6年生		
							卒業祝い給食	朝霞第三中学校 3年生	23.5	26.7
★	17	月	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	ごはん	○ ○	さんべいじる	鮭ボール、とうふ、じゃがいも、にんじん、だいこん、こんにやく、ながねぎ、こんぶ、かつお節、しょうゆ、塩、酒	620	717
							とりにくのさつぱりに	とり肉、酒、穀物酢、しょうゆ、三温糖、ねしょうが、みりん		
							うましおキャベツ	キャベツ、にんじん、チキンブイヨン、塩、こしょう、ごま油、にんにく、しょうゆ、いりごま	23.2	27.9
	18	火	はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	くろパン	ジ ョ ア	ふゆやさいのこめシチュー	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、かぶ、米粉、こめ油、粉チーズ、牛乳、生クリーム、こしょう、チキンブイヨン、塩	600	783
							レバーフランクフルトのソースがけ	レバーフランク(ぶた肉、ぶたレバー、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、でん粉		
							くろパン	小麦粉、加工黒糖、ビート糖、無塩マーガリン、イースト、タピオカでん粉、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	29.5	37.9
							ジョア	脱脂粉乳、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤(スクシノグリカン)、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)			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	肉・魚・小魚・豆腐	炭水化物・しほうなど	ごはん・パン・麺	ビタミン・無機質など	緑黄色野菜	
・体をつくる	豆類・乳製品・卵	・元気に運動ができる	いも類・油	・かぜをひきにくい	淡色野菜・果物	
・筋肉をつくる				・おなかの調子がよい		

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**、**白菜**、**長ねぎ**、**しいたけ**です。(太字で表示)

今月のテーマ 「**緑黄色野菜を食べよう**」

ふるさとめぐり「**北海道**」

【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。

- 3日(月) つみれ汁(節分)
- 6日(木) ガタタンラーメン(北海道)
- 7日(金) いも団子汁(北海道)
- 10日(月) 白菜の中華スープ(旬)

- 12日(水) マーボー豆腐(多文化共生：中国)
- 17日(月) 三平汁(北海道)
- 18日(火) 冬野菜の米粉シチュー(旬)
- 20日(木) にんじんかき揚げ(緑黄色野菜)
- 28日(金) いよかん(旬)