

1月分 学校給食予定献立表

令和2年度

朝霞市学校給食センター

7大 アレルギー 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)
★	7	木			○	○	ぞうに	とり肉、煮込みもち、こまつな、だいこん、にんじん、ちらしかまぼこ(梅)、しいたけ、かつお節、みりん、酒、しょうゆ、塩	717	812
					ぶりのこうみだれ	ぶり、酒、塩、ねしょうが、ながねぎ、三温糖、穀物酢、しょうゆ、トウバンジャン、ごま油	29.0	33.4		
					ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉、こんぶ、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩				
★	8	金	 		○	○	ほうれんそういりチキンカレー	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれんそう、ねしょうが、にんにく、米油、カレーパウダー、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	715	818
					やきウインナー	ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料	24.0	28.2		
					りんご	りんご、塩				
	12	火	 		○	○	にんじんのポタージュ	たまねぎ、にんじん、ショルダーベーコン、たまごたけ、パセリ、バター、米油、小麦粉、脱脂粉乳、牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩	674	841
					しろみざかなのトマトソースがけ	ホキ、でん粉、米油、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩	29.9	35.9		
					小:ツナとブロッコリーのソテー	ツナ、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、米油、しょうゆ、塩、こしょう				
					中:ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、米油、砂糖、りんご酢、しょうゆ、塩、こしょう				
					フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン(大豆)、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC				
★	13	水			○	○	こくしょうじ	豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、さといも、油揚げ、はねぎ、みそ、しょうゆ、かつお節、ごま油	688	769
					ぎゅうどんのぐ	牛肉、たまねぎ、ねしょうが、しらたき、グリーンピース、白ワイン、しょうゆ、三温糖、本みりん	24.1	27.4		
					みかん	みかん				
	14	木			○	○	みぞれうどん	とり肉、油揚げ、だいこん、にんじん、はくさい、ながねぎ、しいたけ、こんぶ、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	617	791
					おにまん	さつまいも、小麦粉、砂糖、ラード、ベーキングパウダー、食塩、トレハロース、イースト	22.1	26.9		
					小:やさいのごまいため	もやし、ほうれんそう、にんじん、生ちくわ、こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ごま、				
					中:やさいのごまあえ	ねりごま、塩				
					じごなうどん	小麦粉、食塩				
★	15	金			○	○	だいこんのみそしる	油揚げ、豆腐、だいこん、ながねぎ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ	694	798
					さわやかふうハンバーグ	ハンバーグ(とり肉、たまねぎ、豚脂、植物性たんぱく、ぶた肉、水溶性食物繊維、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、たまねぎ、植物油、りんご、香料、酸味料、酸化防止剤、米油、しょうゆ、みりん、三温糖、レモン果汁、酒	26.2	30.4		
					れんこんいりしおきんぴら	ぶた肉、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、ごま、ごま油、塩、みりん				
					卒業祝い給食	朝霞第三中学校 3年生				
	18	月			○	○	じんだじ	絹厚揚げ、だいこん、にんじん、ほんしめじ、ながねぎ、豆乳、みそ、かつお節、酒、しょうゆ	662	768
					ますのしおこうじやき	ます、米こうじ、食塩、酒精、砂糖、みりん	28.7	35.1		
					ゆうぜんごはんのぐ	短冊卵、ぶた肉、ねしょうが、にんじん、みつば、米油、酒、みりん、三温糖、しょうゆ、塩				
	19	火	 		○	○	プチプチげんまいスープ	とり肉、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、にんじん、かぶ、キャベツ、もち玄米、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩	671	847
					チリコンカン	大豆、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、にんにく、ねしょうが、オリーブ油、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう、チリパウダー、しょうゆ、三温糖、でん粉	25.9	31.1		
					小:じゃがいも、米油、青のり、塩、こしょう					
					中:じゃがいも、植物油、米油、青のり、塩、こしょう					
					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				
★	20	水			○	○	はるさめスープ	糸かまぼこ、もやし、にんじん、春雨、ながねぎ、チンゲンサイ、とりがら、ねしょうが、ごま油、ごま、こしょう、塩、しょうゆ	666	762
					けいちゃん	とり肉、酒、にんにく、ねしょうが、しょうゆ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、米油、しょうゆ、三温糖、みそ、トウバンジャン、酒、でん粉	21.5	25.6		
					ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩				

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

肉・魚・小魚・豆腐
豆類・乳製品・卵

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

ごはん・パン・麺
いも類・油

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
・おなかの調子が良い

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、小松菜、にんじん、ほうれん草、だいこん、はくさい、長ねぎ、しいたけです。(太字で表示)

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に向け、過去の開催国(夏季大会)の料理を紹介していきます。

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」

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



- 7日(木) 雑煮、ぶりの香味だれ、細切り昆布の炒め煮(お正月)
- 13日(水) 国清汁(静岡県)
- 14日(木) みぞれうどん(旬)、鬼まん(愛知県)
- 15日(金) さわやか風ハンバーグ(静岡県)
- 18日(月) じんだ汁、ますの塩こうじ焼き、友禅ごはんの具(岐阜県)
- 20日(水) けいちゃん(岐阜県)
- 21日(木) 台湾ラーメン(愛知県)
- 22日(金) みそカツ(愛知県)

和牛肉等販売促進緊急対策事業
今月は13日(水)牛丼の具に使用します。

学校におけるおさかな消費緊急対策事業
今月は7日(木)ぶりの香味だれに使用します。



©むさしのフロントあさか

- 25日(月) 昭和60年ごろの献立: 給食の献立に世界の料理が登場!
- 26日(火) 昭和27年ごろの献立: パンとミルクとおかずの給食
- 27日(水) 昭和17年ごろの献立: 戦争で食料不足になり、給食が中止に。
- 28日(木) 昭和40年ごろの献立: ソフト麺(うどんとスパゲッティの間のようなのびない麺)が登場!
- 29日(金) 現在の献立: 地産地消、埼玉県産の郷土料理