

12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 除去表示	曜 日	器具	主食 つくれるもの のかけもの	牛乳		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
				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	火			○ ○	ふゆやさいのこめこまカロニスープ	ベーコン、にんじん、かぶ、 だいこん 、こめこまカロニ、チキンブイヨン、こめ油、こしょう、しょうゆ、塩	664	1840
						ハンバーグのオニオンソースがけ	ハンバーグ(鶏肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、豚肉、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、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、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、三温糖、でんぶん、塩		
						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、にんじん、とうもろこし、こめ油、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、にんじん、とうもろこし、こめ油、砂糖、りんご酢、しょうゆ、塩、こしょう		
			ツイストパン			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	28.1	34.4
	2	水			○ ○	つみっこ	とり肉、すいとん、 しいたけ 、 さつまいも 、にんじん、ごぼう、長ねぎ、 だいこん 、かつお節、みそ、しょうゆ、塩	631	729
						あじのおこうじやき	あじ、塩こうじ、砂糖、みりん		
						ひじきのいりに	にんじん、こんにやく、油揚げ、ひじき、高野豆腐、さやいんげん、しょうゆ、三温糖、かつお節、こめ油、塩		
			ごはん			卒業祝い給食	朝霞第五中学校 3年生	25.4	30.9
	3	木			○ ○	まいたけいりくうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、ながねぎ、 ほうれんそう 、まいたけ、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩	616	773
						ささかまぼこのいそべあげ	笹かまぼこ(魚肉すり身(スケソウダラ)、でん粉、砂糖、食塩、みりん、清酒)、小麦粉、あおりの、塩、こめ油		
			じこなうどん			みかん	みかん		
						じこなうどん	小麦粉、食塩	25.5	31.2
★	4	金			○ ○	わかめスープ	とり肉、 はくさい 、ながねぎ、わかめ、ごま油、ごま、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	682	797
						スタミナやきにく	ぶた肉、こしょう、こめ油、にんにく、ねぎしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、エリンギ、酒、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、塩		
			ごはん			ごぼうのからあげ	ごぼう、でんぶん、こめ油、こしょう、塩	26.1	31.8
小 .. ★	7	月			○ ○	ちゅうかスープ	とり肉、にんじん、 ながねぎ 、 はくさい 、たけのこ、 しいたけ 、ごま、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	627	728
						ぶたにくのかくに	ぶた肉、 だいこん 、こんにやく、ねぎしょうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でんぶん、塩、中:うずらたまご		
			ごはん			りんご	りんご、塩	27.7	33.1
	8	火			○ ○	コーンのこめこポタージュ	とり肉、たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、こめ油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉パウダー、チキンブイヨン、こしょう、塩	671	859
						とりにくトマトソースがけ	とり肉、こしょう、塩、白ワイン、オリーブ油、たまねぎ、にんにく、トマト、トマトケチャップ		
						小:ハムとキャベツのソテー	ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、こめ油、こしょう、塩		
						中:ハムとキャベツのサラダ	ロースハム、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、こめ油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、上白糖		
			いちごジャム			いちごジャム	食物繊維、いちご、砂糖、水あめ、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC		
			しゃくパン			しゃくパン	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	29.8	38.1
	9	水			○ ○	ゆばのすましじる	かまぼこ、ゆば、とうふ、えのきたけ、 ほうれんそう 、しょうゆ、塩、かつお節、でんぶん	642	726
						しろみぎ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、こしょう、食塩、加工でん粉、増粘剤、小麦粉、背粉)、こめ油、小:中濃ソース		
						きりほしたいののりからいため	ぶた肉、ゆで干し大根、 にんじん 、にんにく、 ながねぎ 、ねぎしょうが、こめ油、トウバンジャン、三温糖、しょうゆ、みそ、塩		
			ごはん			中: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	24.4	28.3
	10	木			○ ○	スパゲティミートソース	スパゲッティ、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、パセリ、オリーブ油、トマト、トマトケチャップ、トマトフォンデュ、三温糖、こしょう、赤ワイン、塩	724	850
						とりにくからあげ	とり肉、酒、こしょう、塩、でんぶん、こめ油		
			デニッシュ ペストリー			みかん	みかん		
						デニッシュペストリー	小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、食塩、ショートニング、折込油脂、イースト、ビタミンC、米粉	26.8	31.7
	11	金			○ ○	せんたいふりきつまいものみそしる	仙台蒟蒻、 さつまいも 、たまねぎ、ほんしめじ、かつお節、みそ、しょうゆ	666	749
						さけのやきつけ	さけ、酒、塩、三温糖、しょうゆ、みりん、でんぶん		
			ごはん			ぜんまいのあぶらいため	ぜんまい、にんじん、こんにやく、油揚げ、こめ油、三温糖、しょうゆ、みりん、さやいんげん	26.1	29.4

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 ・体をつくる ・筋肉をつくる		炭水化物・しほうなど ・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、**さつまいも**、**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)

2020年東京オリンピック・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「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

- 1日(火) 冬野菜の米粉マカロニスープ(旬)
- 3日(木) みかん(旬)
- 7日(月) りんご(旬)
- 10日(木) みかん(旬)
- 11日(金) 鮭の焼き漬け、ぜんまいの油炒め(新潟県)
- 15日(火) ポルシチ(ロシア(旧ソ連)):1980年モスクワ) りんご(旬)
- 17日(木) 長岡風ラーメン(新潟県)
- 18日(金) のっぺい汁(新潟県)
- 21日(月) かぼちゃだんご汁、豚肉のゆず風味揚げ(冬至)
- 22日(火) クリスマスケーキ(行事食)

学校におけるおさかな消費緊急対策事業

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による外食需要や輸出入の減少に伴い魚の消費が低迷していることを受け、国の事業(国産農林水産物等販売促進緊急対策事業)を活用し、消費拡大のために学校給食へ鹿児島県産のブリ・カンパチが提供されることとなりました。これを受け、朝霞市では12月、1月、2月の献立にブリまたはカンパチを使用します。
※今月は14日(月)に使用します。

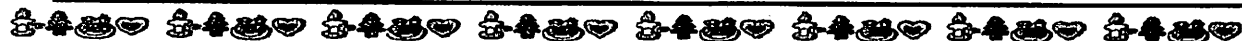


◎むさしのフロントあさか

★	14	月			○	○	はくさいのみそしる	はくさい、とうふ、油揚げ、 ひがねぎ 、かつお節、みそ、しょうゆ	702	793	
							ぶりのピリからやき	ぶり、ねしょうが、酒、しょうゆ、トウバンジャン、みりん、三温糖			
							さといものそぼろに	ぶた肉、さといも、こんにやく、にんじん、高野豆腐、さやいんげん、ねしょうが、こめ油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でんぶ	30.4	34.6	
	15	火			○	○	ポルシチ	ぶた肉、フランクフルト、じゃがいも、かぶ、たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、ピーズ、赤ワイン、こしょう、三温糖、塩、こめ油	638	811	
							とりにくのオリーブやき	とり肉、オレガノ、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく、こしょう			
							りんご	りんご、塩			
							バターロール	小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	29.7	37.7	
	16	水			○	○	みぞれじる	とうふ、とり肉、油揚げ、 だいにん 、にんじん、なめこ、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でんぶ	644	733	
							ホッケのフライ	ホッケのフライ(シマホッケ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たんぱく、増粘剤、食塩、こしょう)、こめ油、小・中濃ソース			
							ほうれんそうのごまいため	ほうれんそう、もやし、にんじん、ちくわ、こんにやく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、ごま、塩	23.1	26.8	
	17	木			○	○	ながおかふうラーメン	焼きぶた、ぶた肉、なると、にんじん、キャベツ、もやし、 ほうれんどう 、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とんこつ、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、こめ油	597	759	
							ぎょにくソーセージ	魚肉、植物油、砂糖、植物性たん白、卵白、食塩、オニオンエキス、香辛料、たん白加水分解物、酵母エキス、加工でん粉、炭酸カルシウム、調味料(アミノ酸等)、コチニール色素、香辛料抽出物、くん液			
							フルーツかんてん	バインアップル、りんご、黄桃(ぶどう糖果糖液糖、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、クエン酸、ビタミンC)、寒天(ぶどう糖果糖液糖、水あめ、粉末寒天、ジェランガム、みつ豆エッセンス、クエン酸、クエン酸ナトリウム)			
							ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい	25.4	31.4	
★	18	金			○	○	のつべいじる	油揚げ、ごぼう、 だいにん 、にんじん、さといも、こんにやく、 しいたけ 、かつお節、こめ油、しょうゆ、塩、でんぶ	677	800	
							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			
							ぶたにくとこんぶのいために	こんぶ、さつま揚げ、ぶた肉、にんじん、さやいんげん、こめ油、三温糖、しょうゆ、酒、塩			
							みかんゼリー	異性化液糖、濃縮柑橘果汁(オレンジ、みかん)、ゲル化剤、酸味料、香料、カロチン色素、アスコルビン酸、ビタミンE、ナイアシン、ビタミンD、ビタミンB1、ビタミンB2	26.4	33.8	
★	21	月			○	○	かぼちゃだんごじる	とり肉、かぼちゃだんご、ごぼう、にんじん、 だいにん 、 しいたけ 、 ひがねぎ 、かつお節、しょうゆ、塩	695	829	
							ぶたにくのゆずふうみあげ	ぶた肉、塩、こしょう、酒、でんぶ、こめ油、三温糖、みりん、しょうゆ、ゆず、でんぶ			
							はくさいのおかかに	にんじん、 はくさい 、もやし、油揚げ、かつお節、ごま油、みりん、塩、しょうゆ、でんぶ	24.4	29.1	
★	22	火			○	○	ふゆやさいのチキンカレー	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、さといも、ねしょうが、にんにく、米油、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	832	932	
							やきウインナー	ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料			
							やさいソテー	ショルダーベーコン、 ほうれんどう 、にんじん、とうもろこし、もやし、こめ油、塩、こしょう、しょうゆ			
							クリスマスケーキ	豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、ココアパウダー、植物油、調整豆乳粉末、清涼飲料水、粉砂糖、発酵調味料、トランス脂肪酸、加工でん粉、増粘剤、乳化剤、膨張剤、安定剤、香料、凝固剤、メタリン酸ナトリウム	26.4	30.4	
16回	○：牛乳が付きます。 小：小学校 中：中学校 の献立です。 天候不順の影響等、都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。 小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 魚の種類によっては小骨が入っていることがあります。 小魚(ちりめんじゃこ・ゆめいわしなど)や海苔類(わかめ・アサなど)は、アレルギーを含む場合があります。								基準栄養価	650	830
									21~32	26~41	

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

なると	魚肉すり身(すけそうたら、いとよりだい)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、着色料
さつまあげ	すり身(タラ、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、菜種油、ぶどう糖、砂糖、食塩、みりん
かまぼこ	魚肉(スケソウタラ)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
ちくわ	タラすり身、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(はち)
ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ショルダーベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
焼きぶた	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
ロースハム	豚肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、ビタミンC
オイスターソース	水あめ、かき、しょうゆ、食塩、砂糖液糖、アルコール、加工でん粉
トマトフォンデュ	トマトピューレ、トマトペースト、たまねぎ、セロリ、にんにく、大豆油、食塩、でん粉、香辛料
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
かぼちゃだんご	かぼちゃ、じゃがいも、じゃがいもでん粉、砂糖、食塩、加工でん粉
すいとん	小麦粉、塩
仙台麩	小麦粉、グルテン、大豆油
米粉マカロニ	米粉



＜給食費について＞

①納期 12月分の納期限は12月10日(木)です。口座振替の方は、12月9日(水)までに入金してください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付(又は減額)になることがあります。

※食物アレルギーや宗教上の理由等から、1日の給食のすべてを喫食されない場合は、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不要の連絡をお願いします。

また、同様の理由で、年間を通じて給食を喫食されない場合にも、学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。

※病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。連絡のあった翌日から給食が停止になります。

給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費を還付(又は減額)いたします。

※給食費は食材の購入費として使用しています。食材の発注を停止することにより給食費を還付(又は減額)いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご承知ください。

※アレルギー疾患等により牛乳を飲むことができない場合には、あらかじめ学校に牛乳を止める連絡をしてください。連絡を受けた翌日から牛乳購入金額相当を年度末に

還付いたします。

※学校での給食費の取扱いについては校長先生が出納員となりご協力をいただいております。

