2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

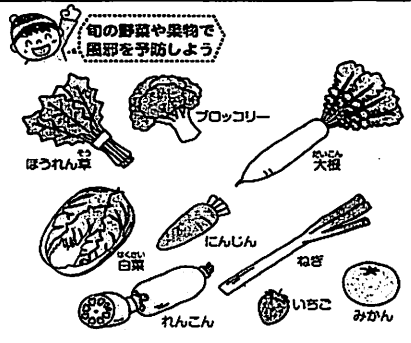
7大アレルゲン除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名 主食 つけるもの かけるもの	牛乳 小学校	牛乳 中学校	おかず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価 小学校 エネルギー(kcal)	栄養価 小学校 たんぱく質(g)	栄養価 中学校 エネルギー(kcal)	栄養価 中学校 たんぱく質(g)
★	1	月		ごはん	○	○	すましじる	かまぼこ、**にんじん**、えのきたけ、ほうれんそう、**ながねぎ**、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	638	27.0	748	33.5
							さばのみそに	さば、しょうゆ、三温糖、みそ、みりん、ねしょうが、酒				
							じゃがいものそぼろに	ぶた肉、じゃがいも、こんにゃく、**にんじん**、えだまめ、こめ油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でん粉				
	2	火		こどもパン スライス	○	○	ミネストローネ	とり肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、こめ油 、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	649	29.4	822	36.2
							ハンバーグのバーベキューソースがけ	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、水、加工デンプン、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、レモン果汁、りんご、香料、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)、トマトケチャップ、三温糖、にんにく、ねしょうが、しょうゆ、ウスターソース				
							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				
							こどもパンスライス	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				
★	3	水		ごはん	○	○	つみれじる	つみれ、豆腐、じゃがいも、にんじん、ごぼう、**だいこん**、**ながねぎ**、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	702	29.0	876	33.9
							とりにくのあまからあげ	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、こめ油、みりん、三温糖、しょうゆ				
							こんぶのいために	こんぶ、ぶた肉、さつま揚げ、にんじん、こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩、ごま				
							セレクト給食	**朝霞第二小学校　6年生**				
	4	木		ちゅうかめん	○	○	どさんこラーメン	ぶた肉、なると、**にんじん**、にら、**ながねぎ**、もやし、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、とりがら、とんこつ、にんにく、ねしょうが、こめ油、しょうゆ、こしょう、みそ、塩	639	25.5	821	32.3
							ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(豚肉、玉ねぎ、豚骨、澱粉、パン粉、砂糖、食塩、蛋白加水分解物、こしょう、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン、食塩)、しょうゆ				
							フルーツあんにん	りんご、貨桃、砂糖ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、酸味料、杏仁寒天(還元澱粉糖化物、牛乳、寒天、増粘多糖類、クエン酸、クエン酸ナトリウム、アンニンフレーバー、ビタミンC、スクラロース)				
							ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい				
	5	金		ごはん	○	○	はくさいのみそしる	**はくさい**、じゃがいも、豆腐、油揚げ、**ながねぎ**、かつお節、みそ、しょうゆ	648	27.4	724	31.0
							かんぱちのてりやき	かんぱち、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、酒				
							わかめとえのきのいためもの	短冊卵、わかめ、えのきたけ、にんじん、こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩				
★	8	月		ごはん	○	○	ポークカレー	ぶた肉、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、こめ油、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	667	19.1	766	23.1
							わかさぎのたつたあげ	わかさぎ竜田揚げ(わかさぎ(魚卵を含む)、でん粉、醤油、みりん、砂糖、生姜)、こめ油				
							りんご	りんご、塩				
	9	火		小:ツイストパン 中:いちごジャム 中:しょくパン	○	○	シエニ・ケイット(きのこのクリームスープ)	ベーコン、ほんしめじ、**にんじん**、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、マッシュルーム、チキンブイヨン、バター、小麦粉、こめ油、粉チーズ、牛乳、こしょう、塩	669	30.2	799	36.5
							とりにくのトマトソースがけ	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:ツナとキャベツのソテー	ツナ、**にんじん**、キャベツ、とうもろこし、こめ油、しょうゆ、こしょう、塩				
							中:ツナとキャベツのサラダ	ツナ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、こめ油、しょうゆ、こしょう、塩、酢、砂糖				
							小: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				
							中: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				
							中:いちごジャム	食物繊維(難消化性デキストリン)、いちご、砂糖、水飴、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、ビタミンC				
	10	水		中:ちゅうのうソース ちゃめし	○	○	おでん	うずら卵、焼きちくわ、ちくわぶ、はんぺん、にんじん、だいこん、こんにゃく、こんぶ、かつお節、酒、めんつゆ、みりん、三温糖、しょうゆ、塩	691	22.9	810	26.5
							しろみざかなのカリカリあげ	ホキのカリカリフライ(ホキ、米粉、でん粉、米粉パン粉、還元水飴、魚醤、植物油脂、食塩、酵母エキス、香辛料、揚げ油(なたね油、パーム油))、こめ油、小:中濃ソース				
							ポンカン	ポンカン				
							ちゃめし	米、しょうゆ、米発酵調味料、醸造酢、食塩、かつおエキス、ぶどう糖、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、アルコール、ビタミンB_1				
							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				
★	12	金		ごはん	○	○	はるさめスープ	とり肉、もやし、とうもろこし、**にんじん**、はるさめ、チンゲンサイ、チキンブイヨン、こしょう、塩、しょうゆ	704	28.2	862	32.5
							ユーリンチー	とり肉、酒、塩、こしょう、でん粉、こめ油、**ながねぎ**、ねしょうが、しょうゆ、酢、三温糖、みりん				
							マーボーだいこん	ぶた肉、だいこん、**ながねぎ**、にんにく、ねしょうが、にら、**しいたけ**、こめ油、酒、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉				
							卒業祝い給食	**朝霞第二中学校　3年生**				
★	15	月		ごはん	○	○	いしかりじる	さけボール、豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほんしめじ、**ながねぎ**、こんぶ、かつお節、みそ、酒、みりん、しょうゆ、塩	670	27.4	750	31.0
							ぶたどんのぐ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、しらたき、えだまめ、こめ油、酒、めんつゆ、みりん、三温糖、しょうゆ				
							いよかん	いよかん				

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　肉・魚・小魚・豆腐 ・筋肉をつくる　豆類・乳製品・卵	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	ビタミン・無機質など ・かぜをひきにくい　緑黄色野菜 ・おなかの調子がよい　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、**大根、白菜、にんじん、長ねぎ、しいたけ、さつまいも**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　「根菜類を食べよう」　ふるさとめぐり「北海道」

４日(木)　道産子ラーメン（北海道）
８日(月)　りんご、わかさぎ（旬）
９日(火)　シエニ・ケイット（フィンランド：1952年ヘルシンキ）
１０日(水)　ポンカン（旬）
１５日(月)　石狩汁、豚丼の具（北海道）、いよかん（旬）
１６日(火)　りんご（旬）
１７日(水)　さけザンギ（北海道）
１９日(金)　いも団子汁（北海道）、五目きんぴら（根菜類）
２４日(水)　さけのちゃんちゃん焼き（北海道）
２５日(木)　りんご（旬）
２６日(金)　れんこんのから揚げ（根菜類）

©むさしのフロントあさか

学校におけるおさかな消費緊急対策事業
今月は５日（金）かんぱちの照り焼きに使用します。