

3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 対応献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	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 エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)
					小学校	中学校					
★	1	月			○	○	ごはん	さつまじる	とり肉、厚揚げ、こんにやく、だいこん、ごぼう、さつまいも、にんじん、しいたけ、はねぎ、ねしろうが、かつお節、みそ、しょうゆ	701	792
								まだいのガーリックしょうゆやき	まだい、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、三温糖、みりん		
								ほそぎりんぶのいために	ぶた肉、こんぶ、さつまあげ、にんじん、さやいんげん、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩	32.1	36.9
	2	火	 	 	○	○	ベビーチーズ コッペパン スライス	こめこまカロニのスープ	とり肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、米粉マカロニ(米粉)、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	602	734
								フランクフルトのソースがけ	レバーフランク、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		
								デコボン	デコボン(かんきつ類)		
								ベビーチーズ	ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤		
								コッペパンスライス	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	31.5	37.4
★	3	水	 		○	○	すめし	なのはなのすましじる	ちんしおまぼこ、豆腐、なのはな、えのきたけ、なぐねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	655	723
								さわらのさいきょうやき	さわら、米発酵調味料、みそ、砂糖、塩、スピリッツ、醸造酢、ウコン末、増粘剤(加工でん粉)		
								ごもぐずしのぐ	とり肉、にんじん、さやえんどう、油揚げ、かんぴょう、たけのこ、れんこん、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、みりん		
								ひなまつりゼリー	もも果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、植物油、豆乳、水あめ、大豆粉、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸カルシウム、貝カルシウム、酸味料、香料、ビタミンC、乳化剤、クチナシ色素、クエン酸鉄ナトリウム、紅麴色素		
								すめし	米、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、醸造酢、食塩、醸造調味料、こんぶエキス	27.6	31.3
	4	木			○	○	じごなうどん	とりなんばん	とり肉、油揚げ、ほうれんそう、しいたけ、なぐねぎ、こんぶ、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩	688	812
								にんじんかきあげ	にんじん、たまねぎ、さつまいも、ちりめんじゃこ、小麦粉、塩、米油		
								りんご	りんご、塩		
								じごなうどん	小麦粉、食塩	20.9	25.0
★	5	金			○	○	ごはん	かぶのみそじる	豆腐、かぶ、なぐねぎ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ、塩	637	715
								さけのしおやき	さけ、塩、しょうゆ		
								だいこん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、タアサイ、にんにく、ごま油、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、でん粉		
								セレクト給食	朝霞第七小学校 6年生、朝霞第十小学校 6年生	28.3	32.2
	8	月			○	○	わかめごはん	だごじる	すいとん、とり肉、だいこん、ほんしめじ、にんじん、ごぼう、さといも、なぐねぎ、かつお節、みりん、しょうゆ、塩	610	725
								あじのしおこうやき	まあじ、米麹、塩、酒粕、砂糖、みりん		
								せとか	せとか(かんきつ類)		
								わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス	23.6	29.6
								にんじんポタージュ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、たもぎたけ、パセリ、バター、米油、小麦粉、粉チーズ、牛乳、脱脂粉乳、チキンブイヨン、こしょう、塩	640	833
	9	火	 	 	○	○	しょうパン	スパイシーチキン	とり肉、ワイン、チリパウダー、にんにく、粒入りマスタード、塩、オリーブ油		
								小:ツナとキャベツのソテー	にんじん、キャベツ、もやし、ツナ、とうもろこし、米油、塩、こしょう		
								中:ツナとキャベツのサラダ	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ツナ、とうもろこし、米油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう		
								小: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、水あめ、ゲル化剤(ベクチン)、酸味料(クエン酸)、ビタミンC		
								中:チョコクリーム	食用油脂、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、食塩、炭酸カルシウム、植物レシチン、香料		
								しょうパン	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	30.4	38.9

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		炭水化物・しぼうなど		ビタミン・無機質など	
・体をつくる	肉・魚・小魚・豆腐	・元気に運動ができる	ごはん・パン・麺	・かぜをひきにくい	緑黄色野菜
・筋肉をつくる	豆類・乳製品・卵		いも類・油	・おなかの調子がいよい	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、にんじん、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「春野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「九州地方」

- 1日(月) さつま汁(鹿児島県)
- 2日(火) デコボン(旬)
- 3日(水) 五目すし・ひなまつりゼリー(ひなまつり)、菜の花のすまし汁(旬)
- 8日(月) だご汁(大分県)、せとか(旬)
- 10日(水) きこのチャプチェ(韓国・1988年:ソウル)
- 11日(木) とんこつラーメン(福岡県)
- 12日(金) 新じゃがいものみそ汁(旬)、涌上そば(長崎県)
- 15日(月) 太平燕(タイビーエン・熊本県)、鶏肉のゆずこしょう焼き(大分県)、はっさく(旬)
- 17日(水) サンラータン、米粉餃子(中国・2008年:北京)

給食に携わる人々に感謝しよう
毎日の給食には、栄養士、調理員、配達員、配膳員、農家の方、鶏や豚を育ててくれる人、魚をとる漁師さん、食材を運んで来てくれる運送の人など、たくさんの方々の手がかかっています。
感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。



©お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1日(月) 真鯛のガーリックしょうゆ焼き、18日(木) 真鯛のハーブ焼きに使用します。