

6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大アレルギー除食献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
				主食 つけるもの かけるもの	牛乳 小学校 中学校	おかず		小学校 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
★	8	月		わかめごはん	○	わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス	482	518
				わかめごはん	○	さんしょくゼリー	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、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、ピロリン酸第二鉄	12.1	12.8
	9	火		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	338	421
				ナン	○	ナン	小麦粉、米粉、小麦たんぱく、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、なたね油	13.4	16.3
★	10	水		いそわかめふりかけ	○	いそわかめふりかけ	でん粉、砂糖、麦芽糖、乾燥わかめ、あおさ、かつお削り節、食塩、パン酵母、魚鹽、味付しその葉、のり、かつおぶし粉末、かぼちゃペースト、紫いもペースト、発酵調味料、水あめ、かつおエキス、酵母エキス、ジンジャー粉末、こんぶエキス、焼成カルシウム	432	467
				ごはん	○	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	12.0	12.6
	11	木		デニッシュペストリー	○	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	337	417
				のりのつくだに	○	のりのつくだに	のり、水あめ、しょうゆ、砂糖、米醸造調味料、醸造酢、かつお節エキス、食塩、カラメル色素、増粘多糖類、ヘム鉄	9.9	11.1
★	12	金		ごはん	○	のりのつくだに	のり、水あめ、しょうゆ、砂糖、米醸造調味料、醸造酢、かつお節エキス、食塩、カラメル色素、増粘多糖類、ヘム鉄	437	476
								14.7	16.1

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	肉・魚・小魚・豆腐 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 ・おなかの調子がよい	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野菜を使っています。

今月の地場野菜は、じゃがいもです。(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。



今年度も安全でおいしく、栄養バランスのよい献立作りを心がけます。
また、毎月テーマをもたせ、幅広い内容で楽しく充実した学校給食を目指していきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。
各学校の担当給食センターは次のとおりです。
給食食材等についてのお問い合わせは、担当の学校給食センターへお願いいたします。

◎おむすびのフロントあそび

溝沼 学校給食センター TEL (451) 0371 FAX (451) 0372	浜崎 学校給食センター TEL (473) 6291 FAX (476) 3500	栄町 学校給食センター TEL (467) 3551 FAX (467) 3552
朝霞第一中学校 朝霞第二中学校 朝霞第三中学校 朝霞第四中学校 朝霞第五中学校 朝霞第十小学校	朝霞第一小学校 朝霞第二小学校 朝霞第三小学校 朝霞第七小学校 朝霞第九小学校	朝霞第六小学校 朝霞第八小学校

今月のテーマ 「よくかんで食べよう」 ふるさとめぐり「近畿地方」

- 22日(月) すいか(旬)
24日(水) 打ち豆汁(滋賀県)、ごぼうの塩きんぴら(よくかむ)
白身魚の梅香ソースがけ(和歌山県、旬)
26日(金) さわらの西京焼き(京都府)
29日(月) 飛鳥汁、さばの竜田揚げ、吉野煮(奈良県)
30日(火) 枝豆ポタージュ、とり肉のラタトゥイユソースがけ(旬)



＜学校再開後の給食の提供と支援措置について(お知らせ)＞

小中学校再開後の給食の提供と給食費の負担等につきましては次のとおりです。
給食の提供につきましては、授業時間や給食に使用する食材調達の調整等の都合から下表「給食のスケジュール」のとおり実施する予定です。皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。
次に給食費につきましては、6月8日から19日までの10日間の簡易給食分と夏季休業短縮に伴う7月の追加給食分に掛かる給食の食材購入費は市が負担し、保護者の皆様からの徴収を行いません。また、6月22日以降の通常給食分の給食費納期限を1か月延長することと致します。(給食費参照)
今後も食べることの楽しさや大切さを実感できるよう、おいしくて栄養バランスのとれた給食をまごころ込めて提供し、児童生徒の健康の増進を図ってまいります。

＜給食のスケジュール＞

期 間	給食の提供内容	備 考
6月1日(月)～5日(金)	提供なし	午前授業及び分散登校
6月8日(月)～12日(金)	簡易給食を提供	通常登校
6月15日(月)～19日(金)	(米飯又はパン、牛乳)	
6月22日(月)～	通常給食を提供	

＜給食費＞

年月	給食費	納期限 (口座引落日)
令和2年 6月分 ※	小学校 1,743円 中学校 1,995円	令和2年 8月11日
令和2年 7月分	小学校 4,200円 中学校 4,800円	令和2年 8月11日

※6月は通常給食の7日分を徴収します。簡易給食分は徴収しません。

【★印の説明】

★：7大アレルギー除食献立(飲用牛乳や飲むヨーグルト等は除く)

- ・除去の対象となるアレルギーは、消費者庁によって表示が義務づけられている卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生の7品目です。
- ・魚卵と卵黄は表示対象外となります。また、その他のアレルギー食品も表示の対象外となります。ご了承ください。
- ・毎月の献立表の使用食材料をよくご確認くださいようお願いいたします。
- ※『学校給食における食物アレルギー対応指針(文部科学省)』に基づき実施いたします。そのため、上記7品目のアレルギー食材であっても、調味料や油などに極微量に含まれている場合やコンタミネーションについては除去献立の対象外とさせていただきます。「学校給食における食物アレルギー対応指針」につきましては、市のホームページでご覧いただけます。

＜献立のテーマ＞

毎月の学校給食から、季節を感じたり、食文化や自分の健康を考えるきっかけとなるように計画しています。

月	献立テーマ	郷土食
6月	よくかんで食べよう	近畿地方
7月	夏野菜を食べよう	沖縄県
8月・9月	骨を丈夫にしよう	中国地方
10月	秋の味覚を楽しもう	東北地方
11月	埼玉県でできる食材を知ろう	埼玉県
12月	冬野菜を食べよう	北陸地方
1月	学校給食の歴史を知ろう	中部地方
2月	根菜類を食べよう	北海道
3月	春野菜を食べよう	九州地方

★	15	月		○	○	おおかふりかけ	ぶどう糖、砂糖、食塩、かつお節粉、とうもろこしでん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶、かつお削り節、しいたけエキス、のり、貝カルシウム、セルロース、ビタミンE	430 12.0	465 12.6
	16	火		○	○	みかんジャム	水あめ、砂糖、砂糖混合ぶどう糖液糖、みかん、ゲル化剤、酸味料、pH調整剤、香料	449 13.0	496 15.4
						コッペンライス	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		
★	17	水		○	○	ちやめし	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B1	431 12.3	467 13.0
	18	木		○	○	ブルーベリージャム	ブルーベリー、砂糖、水あめ、ゲル化剤、酸味料、pH調整剤	371 12.5	412 13.6
						ソフトフランスパン	小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、食塩、小麦たんぱく、モルト、ビタミンC		
★	19	金		○	○	のりふりかけ	砂糖、ぶどう糖、食塩、かつお節粉、とうもろこしでん粉、デキストリン、抹茶、酵母エキス、のり、かつお削り節、しいたけエキス、貝カルシウム、セルロース、ビタミンE	430 12.0	465 12.6
						ごはん			
★	22	月		○	○	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、ねぎ、にんにく、米油、カレーウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩	726 24.6	826 28.9
						やきウインナー	ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料		
						すいか	すいか		
	23	火		○	○	トマトスープ	ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、白いんげん豆、米油、チキンブイヨン、トマト、三温糖、こしょう、塩	621 29.1	782 37.2
						ハニーマスタードチキン	とり肉、白ワイン、しょうゆ、塩、マスタード、はちみつ		
						マカロニソテー	ツナ、マカロニ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、米油、マヨネーズ(卵不使用)、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		
★	24	水		○	○	うちまめじる	打ち豆(大豆)、にんじん、さといも、こんにやく、だいこん、ながねぎ、油揚げ、かつお節、さば節、みそ、しょうゆ	655 26.7	742 30.5
						しろみぎかなの ばいりソースがけ	カレーの米粉フライ(アブラカレ、米粉パン粉、塩、こしょう、加工でん粉、香辛料、とうもろこしでん粉、食物繊維、酵母エキス)、米油、ねぎ、しょうが、練り梅、酒、三温糖、みりん、塩		
						ごぼうのしおきんぴら	ごぼう、ぶた肉、にんじん、さやいんげん、ごま油、みりん、塩、中一味噌唐辛子		
	25	木		○	○	しおラーメン	とり肉、えび、祝いなると、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、きくらげ、にら、ながねぎ、にんにく、ねぎ、しょうが、たまねぎ、とりから、さば節、かつお節、ごま油、しょうゆ、塩、こしょう	640 23.6	778 28.3
						にくまん	小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにやくペースト、食塩、酒かす、ベーキングパウダー、たまねぎ、キャベツ、ぶた肉、豚脂肪、粒状大豆たんぱく、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、たんぱく加水分解物、乾しいたけ、すりごんじや、ごま油、かきエキス調味料、酵母エキスパウダー、ブラックペッパー、加工でん粉		
						フルーツかんてん	パインアップル、りんご、黄桃、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、酸化防止剤、寒天(水あめ、ぶどう糖果糖液糖、粉末寒天、ジェランガム(ゲル化剤)、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、食塩、かんすい		
	26	金		○	250	すいとん	とり肉、すいとん、油揚げ、だいこん、にんじん、ながねぎ、ごまつな、かつお節、みりん、酒、しょうゆ、塩	641 25.8	761 31.5
						さわらのさいきょうやき	さわら、みそ、酒、みりん		
						ほそぎりんぶのいために	ぶた肉、こんぶ、さつま揚げ、にんじん、こんにやく、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩、ごま		
★	29	月		○	○	あすかじる	ぶた肉、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、ながねぎ、みずな、豆腐、酒、かつお節、みそ、しょうゆ	697 27.5	792 31.6
						さばのたつたあげ	さばの竜田揚げ(さば、でん粉、白しょうゆ、みりん風調味料、しょうが)、米油		
						よしのに	とり肉だんご、高野豆腐、にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにやく、さやえんどう、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、でん粉、塩		
	30	火		○	○	えだまめポタージュ	えだまめペースト、えだまめ、たまねぎ、じゃがいも、たまご、米油、バター、小麦粉、生クリーム、牛乳、粉チーズ、チキンブイヨン、こしょう、塩	696 29.9	886 38.1
						とり肉の ラウトウユソースがけ	とり肉、白ワイン、塩、こしょう、オリーブ油、にんにく、なす、たまねぎ、植物油、黄パプリカ、トマト、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、でん粉		
						れいとうみかん	みかん		
						コーンパン	小麦粉、イースト、イーストフード、コーン、食塩、砂糖、ショートニング、マーガリン(大豆)		

17回	○：牛乳が付きます。250：250mlの牛乳です。 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。 小学校の栄養士は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・沖あみなど)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。							基準栄養価	650 21~32	830 26~41
-----	---	--	--	--	--	--	--	-------	--------------	--------------

ベーコン	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
祝いなると	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、紅麹
さつま揚げ	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、みりん、食塩、ぶどう糖、なたね油
すいとん	小麦粉、食塩
とり肉だんご	とり肉、たまねぎ、粒状植物性たんぱく、粉末状植物性たんぱく、砂糖、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、食塩、しょうがペースト、なたね油、加工でん粉、セルロース、ピロリン酸第二鉄
枝豆ペースト	枝豆、食塩
カレーウ	米粉、バーム油、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、パンパンキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
マスタード	醸造酢、からし、植物油、食塩、ぶどう発酵調味料、ソデーオニオン、ホークエキス、香辛料、調味料、香辛料抽出物
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物
練り梅	梅、食塩

①納期 6月分の納期限は8月11日(火)です。口座振替の方は、8月7日(金)までに入金してください。
 ②選付
 ※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。
 ※給食費は食材料の購入費として使用しています。食材料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。
 ※アレルギー性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。