

1月分 学校給食予定献立表

令和3年度

朝霞市学校給食センター

7次 アレルゲン 除去献立	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			小学校	中学校	
★	12	水			○	○	お か ず	ぞうに	とりに、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	654	760
								とりにくのこうみだれ	とりに、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		
								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、こんにやく、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
★	13	木			○	○	お か ず	わふうしゅうゆラーメン	とりに、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、なると、メンマ(たけのこ)、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりガラ、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油	640	818
								スクールドック	串付きフランクフルト(ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料)、アメリカンドッグミックス、米油		
								はっさく	はっさく(かんきつ類)		
								ケチャップ	トマト、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料		
								ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★	14	金			○	○	お か ず	だいこんのみそしる	だいこん、油揚げ、ほうれんそう、ながねぎ、みそ、しょうゆ、かつお節、塩	692	781
								ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉、こしょう、米油、でん粉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、酒、しょうゆ、三温糖、塩		
								ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩		
★	17	月			○	○	お か ず	はくさいのみそしる	はくさい、じゃがいも、豆腐、わかめ、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ	691	793
								ますのしおこうじやき	ます、米こうじ、食塩、酒粕、砂糖、みりん		
								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		
								だいだいのムース	植物油、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、豆乳、砂糖、水溶性食物繊維、だいたい果汁、水あめ、豚ゼラチン、大豆粉、でん粉、酸味料、乳化剤、pH調整剤、ゲル化剤、ピロリン酸第二鉄、香料、カロチノイド色素、ぶどう糖、デキストリン、ビタミンC		
★	18	火			○	○	お か ず	にんじんのポターージュ	たまねぎ、にんじん、にんじんピューレ、ロースハム、じゃがいも、たまごたけ、パセリ、バター、米油、小麦粉、粉チーズ、牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩	697	898
								とりにくのハーブやき	とりに、オレガノ、こしょう、塩、白ワイン、にんにく、オリーブ油、バジル		
								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、もやし、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、もやし、とうもろこし、米油、砂糖、りんご酢、しょうゆ、塩、こしょう		
								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		
★	19	水			○	○	お か ず	そうへいじる	ぶた肉、にんじん、ごぼう、だいこん、さといも、たけのこ、しいたけ、はくさい、ながねぎ、にんにく、とりガラ、みそ、米油、塩、しょうゆ	640	736
								ほっけのいちやほし	ほっけ、塩、しょうゆ		
								ごもきんぴら	れんこん、ごぼう、生ちくわ、にんじん、こんにやく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、中:一味唐辛子		
								きつねじる	油揚げ、三温糖、しょうゆ、ぶた肉、しいたけ、ながねぎ、にんじん、ほうれんそう、こんぶ、かつお節、米油、みりん、塩		
★	20	木			○	○	お か ず	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	620	790
								ぼんかん	ぼんかん		
								じごなうどん	小麦粉、食塩		
★	21	金			○	○	お か ず	くきわかめのすましじる	豆腐、だいこん、にんじん、茎わかめ、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	640	719
								しろみぎかなのゆずみそがけ	ホキ、馬鈴薯でん粉、米油、三温糖、みそ、ゆず果汁、みりん		
								にくじゃが	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、こんにやく、かつお節、米油、三温糖、しょうゆ、塩、みりん		
								のりのつくだに	糖類(水あめ、砂糖)、しょうゆ、みりん、のり、ひじき、にぼし、かつお、増粘多糖類、ヘム鉄		

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、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)

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」

- 12日(水) 雑煮、細切り昆布の炒め煮(お正月)
- 13日(木) はっさく(旬)
- 17日(月) ますの塩こうじ焼き、友禅ご飯の具(岐阜県)
だいだいのムース(お正月)
- 19日(水) 僧兵汁(三重県)
- 20日(木) 鬼まん(愛知県)、ぼんかん(旬)
- 28日(金) りんご(旬)

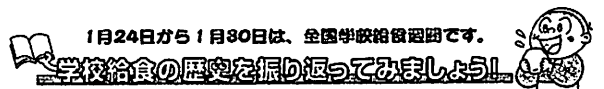
◀朝霞市学校給食センター・浜崎学校給食センターの給食調理員を募集しています。▶

※ホームページおよび広報あさか1月号に募集記事を掲載しています。

詳細は学校給食課(451-0370)までお問い合わせください。



©あさかのフロントあさか



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。今年度の給食週間は、朝霞市の学校給食の歴史を振り返ります。

- 24日(月) すいとん、鮭の塩焼き(学校給食の歴史)
- 25日(火) 朝霞市の給食開始当時(昭和40年)の献立
- 26日(水) 朝霞市(昭和60年)の献立
- 27日(木) 朝霞市(平成2年)の献立
- 28日(金) 朝霞市(平成19年)の献立