

12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大アレルギー除去献立	日	曜	器具	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)
★	1	水			ごはん	○ ○	のっぺいじる	油揚げ、 だいこん 、にんじん、ながねぎ、さといも、こんにゃく、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	646	739
							さけのやきづけ	鮭、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、でん粉	28.1	33.5
							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、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
2	木			ごはん	○ ○	きのこうどん	ぶた肉、油揚げ、にんじん、 しいたけ 、まいたけ、えのきたけ、 むがねぎ 、こまつな、かつお節、こんぶ、三温糖、しょうゆ、みりん、塩	604	757	
						小:ちくわのいそべあげ	焼きちくわ、小麦粉、あおのり、塩、米油	21.3	28.9	
						中:ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ、小麦粉、あおのり、塩、米油			
						りんご	りんご、塩			
						じごなうどん	じごなうどん	小麦粉、塩		
★	3	金			○ ○	ちゅうかスープ	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、 はくさい 、はるさめ、ごま、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	652	737	
						しろみさかなのチリソースかけ	ホキ、でん粉、米油、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩	25.9	29.8	
						だいこんととりにくのオイスターソースに	とり肉、だいこん、ながねぎ、 しいたけ 、チンゲンサイ、にんにく、米油、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、でん粉			
						卒業祝い給食	朝霞第一中学校 3年生			
6	月			ごはん	○ ○	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、ながねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油、しょうゆ	685	776	
						さばのヒリからやき	さば、ねしょうが、酒、ながねぎ、三温糖、しょうゆ、トウバンジャン、みりん	25.7	29.2	
						わかめとたまごのいりに	わかめ、えのきたけ、にんじん、短冊卵、米油、三温糖、しょうゆ			
7	火			ごはん	○ ○	せんぎりやさいのスープ	とり肉、もやし、ごぼう、 だいこん 、にんじん、ほうれんそう、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	630	803	
						とりにくのカレーやき	とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩	29.9	37.4	
						ジャーマンポテ	じゃがいも、フランクフルト、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、にんにく、バター、チキンブイヨン、こしょう、塩			
						はちみつパン	小麦粉、はちみつ、ショートニング、イースト、砂糖、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
						ココアあげパン	朝霞第九小学校・朝霞第四中学校 ツイストパン(小麦粉、イースト、イーストフード、食塩、ショートニング、砂糖)、砂糖、ココア、米油			
★	8	水			○ ○	わかめスープ	とり肉、とうふ、ながねぎ、もやし、わかめ、ごま、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	690	780	
						ぶたキムチ	ぶた肉、はくさいキムチ、にんじん、しめじ、たまねぎ、にら、米油、三温糖、コチュジャン、しょうゆ、塩、こしょう	27.3	30.9	
						ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩			
9	木			ごはん	○ ○	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、ほうれんそう、 むがねぎ 、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、米油	611	788	
						ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、とんこつ、でん粉、パン粉、砂糖、食塩、たん白加水分解物、こしょう、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、しょうゆ	26.0	32.6	
						フルーツかんでん	パン、りんご、黄桃、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、寒天(糖類(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			
10	金			ごはん	○ ○	みそおでん	うずら卵、焼きちくわ、さつま揚げ、お魚豆腐団子、ちくわぶ(小麦粉)、 にんじん 、だいこん、こんにゃく、こんぶ、かつお節、酒、みりん、三温糖、みそ、しょうゆ、塩	713	815	
						とりにくのからあげ	とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、米油	24.9	29.4	
						みかん	みかん			
						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B1			
★	13	月			○ ○	みぞれじる	とうふ、だいこん、にんじん、なめこ、 むがねぎ 、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	670	792	
						ぶたにくのゆずふうみあげ	ぶた肉、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、三温糖、みりん、しょうゆ、ゆず果汁、ゆず	25.7	30.6	
						ひじきのいりに	油揚げ、大豆、ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩			
14	火			ごはん	○ ○	ふゆやさいのシチュー	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、じゃがいも、 はくさい 、ほうれんそう、米油、バター、小麦粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、こしょう、チキンブイヨン、塩	716	889	
						ソーセージのソースかけ	レバー入りフランクフルト、粒入りマスタード、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉	31.0	39.6	
						みかん	みかん			
						コッパンスライス	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			

食品の体内でのおもなほはたらきは赤・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

おもとに体をつくるはたらき(赤)	おもとに熱や力のもとになるはたらき(黄)	おもと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・しぼうなど ・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、だいこん、はくさい、ながねぎ、しいたけです。(太字で表示)

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(水) のっぺい汁、鮭の焼き漬け(新潟県)	14日(火) 冬野菜のシチュー(旬)、みかん(旬)
2日(木) りんご(旬)	15日(水) スキー汁(新潟県)
9日(木) 長岡風ラーメン(新潟県)	20日(月) りんご(旬)
10日(金) みかん(旬)	21日(火) 冬野菜の米粉マカロニスープ(旬) クリスマスケーキ(行事食)



©むさしのフロントあさか