

2月分 学校給食予定献立表

令和3年度

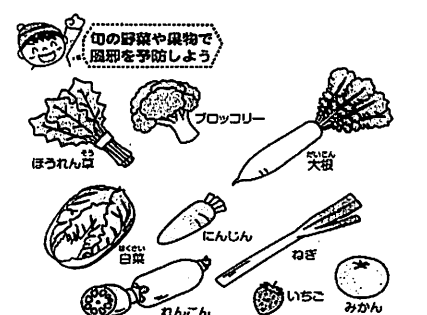
朝霞市学校給食センター

実施年度 アレルゲン	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		
					たんぱく質(g)				エネルギー(kcal)			
	1	火			○	○	ミネストローネ ハンバーグのバーベキューソースがけ 小:ベーコンとキャベツのソテー 中:ハムとキャベツのサラダ こどもパンスライス	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、トマケチャップ、三温糖、こしょう、塩 ハンバーグ(鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、乾燥マッシュポテト、砂糖、トマケチャップ、野菜ペースト、食塩、香辛料、オニオンエキスパウダー、酵母エキス、植物油、加工デンプン、炭酸カルシウム、焼成カルシウム、ヒロリン酸第二鉄、着色料、植酸カルシウム)、レモン果汁、りんご、酸化防止剤(ビタミンC)、トマケチャップ、三温糖、にんにく、ねしように、しょうゆ、ウスターソース ベーコン、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 ハム、キャベツ、にんじん、とうもろこし、こめ油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう 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	698	736	28.7	35.3
★	2	水			○	○	つみれじる とりにくのおまからあげ こんぶのいために 卒業祝い給食	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、ねしように、かつお節、みそ、しょうゆ、酒 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、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 朝霞第三中学校 3年生	697	868	28.8	33.6
	3	木			○	○	あんかけうどん にくまん 小:あおなのごまいため 中:あおなのごまあえ じこなうどん	とり肉、油揚げ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、しいたけ、かつお節、こんぶ、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、でん粉 小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにゃくペースト、食塩、粉末酒かす、ベーキングパウダー、たまねぎ、キャベツ、豚肉、豚脂肪、粒状大豆たん白、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、たん白加水分解物、乾しいたけ、すりジンジャー、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、加工でんぷん もやし、こんにゃく、ほうれんそう、にんじん、生ちくわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、ごま、塩 小麦粉、塩	626	757	21.8	25.6
★	4	金			○	○	ちゅうかふうコーンスープ スタミナやきにく れんこんのからあげ	にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、たまごだけ、ながねぎ、チキンブイヨン、酒、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉、ごま油 ぶた肉、こしょう、こめ油、にんにく、ねしように、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、エリンギ、酒、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、塩 れんこん、でん粉、こめ油、こしょう、塩	699	807	24.9	29.4
★	7	月			○	○	はくさいのみそしる さけザンギ だいこんとさつまあげのもの 卒業祝い給食	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 さけザンギ(サケ、でん粉、醤油、にんにく、清酒、みりん)、こめ油 さつま揚げ、だいこん、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、でん粉、かつお節 朝霞第二中学校 3年生	618	702	25.1	28.5
	8	火			○	○	シエニ・ケイット (きのこのクリームスープ) とりにくのトマトソースがけ 小:ツナとブロッコリーのソテー 中:ツナとブロッコリーのサラダ ツイストパン	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 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、トマケチャップ ツナ、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、こめ油、しょうゆ、こしょう、塩 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	700	864	29.6	35.5
★	9	水			○	○	すましじる さばのみそに じゃがいものそぼろに 卒業祝い給食	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 さば、しょうゆ、三温糖、みそ、みりん、ねしように、酒 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 朝霞第四中学校 3年生	681	816	25.6	31.4
	10	木			○	○	どさんこラーメン ポークしゅうまい フルーツあんじん ちゅうかめん	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、とりから、とんこつ、にんにく、ねしように、こめ油、しょうゆ、こしょう、みそ、塩 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 りんご、黄桃、砂糖、ぶどう糖、果糖糖、クエン酸、ビタミンC、杏仁寒天(還元澱粉糖化合物、牛乳、寒天、増粘多糖類、クエン酸、クエン酸ナトリウム、アンニフレーバー、ビタミンC、スクラロース) 小麦粉、塩、かんすい	639	822	25.5	32.3
小:★	14	月			○	○	わかめスープ ヤンニョムチキン チャプチェ セレクト給食	とり肉、豆腐、しめじ、もやし、ながねぎ、わかめ、ねしように、とりから、ごま油、ごま、しょうゆ、こしょう、塩 とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、こめ油、オリーブ油、トマケチャップ、コチュジャン、ながねぎ ぶた肉、しょうゆ、酒、ごま油、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、春雨、にら、ごま、三温糖、コチュジャン、塩、中:短冊卵 朝霞第三小学校 6年生	703	835	24.7	30.4
	15	火			○	○	こめこまカロニのスープ しろみぎかなのバジルフライ ひよこめとチーズのトマトに くらパン	とり肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、とうもろこし、米粉マカロニ(米粉)、パセリ、こめ油、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩 白身魚の香草フライ(ホキ、バジルペースト、ワタンの皮、小麦たん白、食塩、香辛料、酵母エキス、パン粉、バター粉、加工デンプン、酒精、ソルビトール、酸味料)、こめ油 フランクフルト、ベーコン、ひよこ豆、チーズ、にんじん、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、トマピューレ、ウスターソース、トマケチャップ、三温糖、こしょう、オリーブ油、塩 小麦粉、加工黒糖、ビート糖、無塩マーガリン、イースト、タピオカ澱粉、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	730	926	30.4	37.5

食品の体内でのおもなほたらきは赤・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。		
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 ・元気が運動ができる	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)

- 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(金) れんこんのから揚げ(根菜類)
 - 7日(月) さけザンギ(北海道)
 - 10日(木) 道産子ラーメン(北海道)
 - 16日(水) ポンカン(旬)
 - 17日(木) りんご(旬)
 - 18日(金) いも団子汁(北海道)、五目きんぴら(根菜類)
 - 21日(月) さけのちゃんちゃん焼き(北海道)
 - 24日(木) りんご(旬)
 - 28日(月) わかさぎ、みかん(旬)



◎おさしのフロントあさか