

# 3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天 フルレンジ 設置予定	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		ごはん	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 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)
	1	火			○	○	○	○	米粉マカロニ、クリームコーン、とうもろこし、 <b>にんじん</b> 、はるキャベツ、さやえんどう、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩、でん粉 とり肉、オレガノ、こしょう、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく ポークビーンズ ぶた肉、ベーコン、だいず、 <b>にんじん</b> 、にんにく、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、赤ワイン、こしょう、米油、塩 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	686	875
	★ 2	水			○	○	○	○	げんまいだんごじる 玄米、油揚げ、だいこん、 <b>にんじん</b> 、 <b>なかがね</b> 、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ しるみざかなのかりかりあげ 白身魚のかりかり揚げ(ホキ、じゃがいも、玄米粉、でん粉、米粉、でんさい糖、米油、生イースト、食塩、還元水あめ、魚醤、植物油、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油、小:中濃ソース うらかみそぼろ ぶた肉、さつまあげ、ごぼう、 <b>にんじん</b> 、こんにゃく、もやし、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉 中:ちゅうのうソース トマト、ブルーベリー、りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、でん粉、酵母エキス、香辛料	706	852
	3	木			○	○	○	○	やきそば 中華麺(小麦粉、塩、かんすい)、ぶた肉、ちくわ、キャベツ、 <b>にんじん</b> 、もやし、米油、ウスターソース、中濃ソース、こしょう、塩 カラフトシヤモのねぎしおだれ ししゃも米粉フライ(カラフトししゃも(魚卵を含む)、米粉パン粉、米粉、食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤)、米油、三温糖、 <b>なかがね</b> 、こしょう、ごま油、レモン、塩 ひなまつりしらたま りんご、もも、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、白玉だんご(上新粉、砂糖、でん粉、酵素、クチナシ、モナカス)	687	867
	★ 4	金			○	○	○	○	わかめスープ とり肉、もやし、 <b>にんじん</b> 、しめじ、たけのこ、わかめ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 チキンのポテトカツ(とり肉、ポテトフレーク、米粉パン粉、食塩、香辛料、でん粉、食物繊維、酵母エキス、砂糖、なたね油、パーム油、粉末状大豆たん白、加工でん粉、増粘剤)、米油 小:いりとうふ とうふ、ぶた肉、 <b>にんじん</b> 、さやいんげん、とうもろこし、しいたけ、ごま油、しょうゆ、三温糖、塩 中:とうふのサラダ ロースハム、とうふ、とうもろこし、きゅうり、 <b>にんじん</b> 、しょうゆ、すりごま、ごま油、砂糖、酢、塩	628	742
	7	月			○	○	○	○	さつまじる とり肉、厚揚げ、こんにゃく、 <b>にんじん</b> 、ごぼう、だいこん、はねぎ、さつまいも、ねしょうが、 <b>しいたけ</b> 、かつお節、みそ、しょうゆ さばのからみづけやき さば、しょうゆ、たん白加水分解物、砂糖、りんごピューレ、米発酵調味料、りんご酢、ごま油、にんにく、塩、香辛料、発酵調味料 たかなめしのぐ 高菜、 <b>にんじん</b> 、短冊卵、たけのこ、ごま油、三温糖、しょうゆ、ごま、中:一味唐辛子	708	835
	8	火			○	○	○	○	はるやさいのこめこポタージュ ベーコン、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、かぶ、じゃがいもだんご、パセリ、クリームコーン、米粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩 スパイシーチキン とり肉、赤ワイン、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 ツナ、 <b>にんじん</b> 、キャベツ、とうもろこし、米油、こしょう、塩 中:ツナとキャベツのサラダ ツナ、 <b>にんじん</b> 、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖 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 しょくパン 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	709	895
	9	水			○	○	○	○	とりごぼろ とり肉、とうふ、ごぼう、 <b>にんじん</b> 、 <b>なかがね</b> 、しょうゆ、塩、かつお節 しるみざかなのいそのかあげ 白身魚の磯の香揚げ(ホキ、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤、あおさ、食塩、こしょう)、米油、小:中濃ソース もやしとこまつなのいためもの ぶた肉、こしょう、ねしょうが、にんにく、 <b>にんじん</b> 、もやし、こまつな、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉	667	763
					○	○	○	○	セレクト給食 朝霞第七小学校 6年生	26.4	31.5

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、**にんじん、長ねぎ、しいたけ**です。(太字で表示)

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、配送員、配膳員、農業や畜産、漁業に携わる人、食材を納品してくれる業者の人など、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。

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(火) 春野菜のコンスープ(旬)
- 2日(水) 浦上そばろ(長崎県)
- 3日(木) ひなまつり白玉(ひなまつり)
- 7日(月) さつま汁(鹿児島県)、高菜飯(熊本県)
- 8日(火) 春野菜の米粉ポタージュ(旬)
- 10日(木) はっさく(旬)
- 14日(月) だご汁(福岡県)、チキン南蛮(宮崎県)
- 16日(水) 菜の花のすまし汁・たけのこご飯(旬)、鶏肉のゆずこしょう焼き(大分県)
- 17日(木) テコポン(旬)



©むさしのフロントあさか

