

# 4月分 学校給食予定献立表

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		牛乳		おかず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
				はし スプーン その他	つけるもの かけるもの	小学校	中学校			小学校   中学校 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	13	火			○	○		ペイザンヌスープ	フランクフルト、たまねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩	644	815
								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		
								えだまめとコーンのソテー	ボンレスハム、にんじん、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、米油、こしょう、塩		
								おいおいゼリー	いちご、いちご果汁、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、植物油、豆乳、水あめ、大豆粉、ゲル化剤、酸味料、紅麴色素、乳化剤、香料、安定剤、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄		
★	14	水			○	○	フラワーロール	小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	29.3	37.0	
							ゆばのすましじる	ちらしかまぼこ(桜)、ゆば、豆腐、にんじん、はなげ、わかめ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉			
							さばのからみづけやき	さば、しょうゆ、たんぱく加水分解物、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、ビタミンB1			
							たけのこごはん	たけのこ、にんじん、油揚げ、とり肉、しいたけ、さやえんどう、かんぴょう、塩、三温糖、酒、しょうゆ、かつお節			
	15	木			○	○	やさいたつぶりみそうどん	とり肉、油揚げ、だいこん、にんじん、キャベツ、ながねぎ、しいたけ、かつお節、みそ、しょうゆ、三温糖、みりん、塩	658	853	
							とり肉のあまからあげ	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ			
							小:あおなごまいため	もやし、こんにやく、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、			
							中:あおなごまあえ	ごま、塩			
★	16	金			○	○	キャベツのちゅうかスープ	とり肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、テンゲンサイ、とうもろこし、米油、ねしょうが、とりから、しょうゆ、こしょう、塩	667	751	
							マーボー豆腐	豆腐、ぶた肉、にんにく、ねしょうが、たけのこ、ながねぎ、にら、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉、米油			
							れんこんのからあげ	れんこん、でん粉、米油、こしょう、塩			
							あじのさんがだんごじる	あじのさんがだんご、油揚げ、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、しいたけ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒			
	19	月			○	○	とりにくのおいだれやき	とり肉、酒、塩、ねしょうが、にんにく、米油、トウバンジャン、砂糖、しょうゆ、りんご、ビタミンC	679	803	
							じゃがいももろぼろに	ぶた肉、じゃがいも、にんじん、えだまめ、こんにやく、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でん粉			
							はるやさいのこめこポターージュ	ショルダーベーコン、にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、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			
							カレーのクノーデル	カレーのクノーデル(じゃがいも、たまねぎ、カレールウ、加工でん粉、着色料、酸味料、ぶた肉、マーガリン、乾燥マッシュポテト、水あめ、砂糖、カレー粉、小麦粉、ゼラチン、こんぶエキス、食塩、パン粉、でん粉、増粘多糖類)、米油			
★	20	火			○	○	あまなつみかん	あまなつみかん	674	833	
							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			
							かんぴょう入りすましじる	あらればんべん、豆腐、ほうれんそう、ながねぎ、かんぴょう、塩、しょうゆ、かつお節、でん粉			
							ヒレカツ	ぶた肉、粗塩、こしょう、酒、小麦粉、パン粉、米油、小:中濃ソース			
	21	水			○	○	とりにくとひじきのいりに	とり肉、芽ひじき、油揚げ、こんにやく、にんじん、えだまめ、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、酒、みりん、米油	672	739	
							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			
							中:ちゅうのうソース	でん粉、酵母エキス、香辛料			
							中:ちゅうのうソース	でん粉、酵母エキス、香辛料			

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

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	おもに熱や力のもとになるはたらき(黄) 炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる	おもに体の調子を整えるはたらき(緑) 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の野菜を使っています。今月の地場野菜は、ほうれん草、しいたけです。(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。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

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。給食食材料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。

浦沼 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
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 朝霞第六小学校 朝霞第七小学校 朝霞第九小学校

今月のテーマ 「春野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「関東地方」

- 13日(火) お祝いゼリー (進級お祝い)
- 14日(水) 湯葉のすまし汁 (湯葉: 栃木県の特産物)
- 16日(金) れんこんのからあげ (れんこん: 茨城県の特産物)
- 19日(月) あじのさんが団子汁 (さんが団子: 千葉県)
- 20日(火) カレーのクノーデル (ドイツ: 1936年ベルリン)
- 21日(水) かんぴょう入りすまし汁 (かんぴょう: 栃木県の特産物)
- 23日(金) こしね汁 (群馬県) 28日(水) 海軍カレー (神奈川県)

### 【★印の説明】

★: 7大アレルギー除去献立 (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。  
 ・魚卵とオキアミ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確認いただきます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
4月	春野菜を食べよう	関東地方
5月	初夏を味わおう	四国地方
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



©おさしのフロントあさか