

5月分 学校給食予定献立表

朝霞市学校給食センター

令和3年度

学年 ア フルタイム 児童数	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 エネルギー (kcal)	中学校	
★	6	木			○	250		わかたけじり	かまぼこ、たけのこ、にんじん、ながねぎ、わかめ、かつお節、塩、しょうゆ	679	794
								しろみぎかなのおろしソースがけ	あかうお、ねしょうが、酒、だいこん、三温糖、しょうゆ、塩		
								こもぐすしのぐ	とり肉、にんじん、さやえんどう、油あげ、かんぴょう、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、みりん		
								すめし	米、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、醸造酢、食塩、醸造調味料、こんぶエキス		
								かしわもち	小豆、砂糖、麦芽糖、寒天、食塩、米粉、加工でん粉、植物油脂、酵素、柏葉		
★	7	金			○	○	わかめスープ	とり肉、もやし、にんじん、とうもろこし、ながねぎ、根しょうが、わかめ、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩、ごま油、ごま	633	709	
							トマトマーボー	チキンブイオン、米油、にんにく、ねしょうが、ぶた肉、にんじん、しいたけ、ながねぎ、トマトピューレ、トマト、とうふ、三温糖、オイスターソース、しょうゆ、みそ、塩、こしょう、酒、トウバンジャン、でん粉			
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩			
★	10	月			○	○	なめこのみそしる	とうふ、なめこ、こまつな、ながねぎ、しょうゆ、みそ、かつお節、塩	668	774	
							さばのピリからやき	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			
							いもたき	とり肉、さといも、じゃこ天、こんにやく、ごぼう、にんじん、さやいんげん、しいたけ、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節			
							すだちゼリー	砂糖、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、すだち果汁、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、香料			
★	11	火			○	○	せんざりやさいのスープ	ぶた肉、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、チキンブイオン、しょうゆ、こしょう、塩	649	820	
							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			
							ひよこまめとチーズのトマトに	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、トマトピューレ、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、オリーブ油、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			
★	12	水			○	○	みそしる	油揚げ、だいこん、しめじ、ながねぎ、みそ、かつお節、しょうゆ	610	701	
							あじのしおこうじやき	あじ、米麴、食塩、酒精、砂糖、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、さやいんげん、米油、かつお節、三温糖、みりん、しょうゆ、塩			
							ココアあげパン	朝霞第一小学校、朝霞第十小学校 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			
★	13	木			○	○	しっぽくうどん	とり肉、油揚げ、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、はねぎ、しめじ、こんぶ、煮干し、さば節、みりん、しょうゆ、でん粉、塩	610	788	
							ささかまぼこのまつちやあげ	笹かまぼこ(魚肉すり身(すけそうだら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、みりん、酒)、小麦粉、抹茶、塩、米油			
							小:もやしといんげんのいためもの	ハム、さやいんげん、もやし、とうもろこし、にんにく、米油、しょうゆ、塩、こしょう、でん粉			
							中:もやしといんげんのあえもの	ハム、さやいんげん、もやし、とうもろこし、にんにく、米油、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう			
							じごなうどん	小麦粉、食塩			
★	14	金			○	○	はるさめスープ	とり肉、だいこん、にんじん、はるさめ、こまつな、たまねぎ、とりがら、ごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ、ねしょうが	635	718	
							ホイコーロー	ぶた肉、しょうゆ、酒、ねしょうが、キャベツ、にんじん、しいたけ、ながねぎ、たけのこ、ピーマン、米油、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉、塩			
							れいとうみかん	みかん			
★	17	月			○	250	とりだんごじり	とり肉だんご、とうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ	653	795	
							カレーのこめこフライ	カレーの米粉フライ(アブラカレー、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、外ロース)、米油、小:中濃ソース			
							小:やさいのごまいため	ほうれんそう、もやし、にんじん、生ちくわ、こんにやく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、ごま、塩			
							中:やさいのごまあえ	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	米、わかめ、砂糖、食塩、酒精、砂糖、みりん			
							わかめごはん	米、わかめ、砂糖、食塩、酒精、砂糖、みりん			
★	18	火			○	○	はるやさいのスープ	とり肉、にんじん、キャベツ、かぶ、たまねぎ、さやえんどう、チキンブイオン、米油、塩、こしょう	697	891	
							キーマカレー	ぶた肉、カレー粉、赤ワイン、ひよこ豆、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねしょうが、トマトケチャップ、トマト、ガラムマサラ、カレールウ、中濃ソース、米油			
							えだまめフリッター	えだまめフリッター(枝豆、しょうゆ、小麦粉、オキアミ、とうもろこしでん粉、砂糖、米粉、食塩、ベーキングパウダー、大豆油)、米油			
							コッペパンスライス	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			
★	19	水			○	○	とんじる	ぶた肉、ごぼう、とうふ、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにやく、ながねぎ、かつお節、米油、みそ、塩、しょうゆ、みりん	661	801	
							とりにくのごまだれがけ	とり肉、塩、酒、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、すりごま、三温糖、しょうゆ、でん粉、米油、酢、トウバンジャン			
							キャベツとたけのこのカレーいため	にんにく、キャベツ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねしょうが、米油、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、塩、カレー粉、こしょう、酒			

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に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、ほうれん草です。(太字で表示) 今月のテーマ 「初夏を味わおう」 ふるさとめぐり「四国地方」
 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。
 今月は、朝霞市内の小学生(現中学1年生)が食に関する授業で作成した献立を取り入れています。

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 6日(木) 若竹汁(旬)、かしわもち(こどもの日) | 19日(水) 朝霞市の小学生が作成した献立③ |
| 10日(月) いもたき(愛媛県)、すだちゼリー(徳島県産すだち使用) | 21日(金) おでんぶ(徳島県) |
| 13日(木) しっぽくうどん(香川県) 笹かまぼこの抹茶揚げ(抹茶・旬) | 24日(月) 朝霞市の小学生が作成した献立④ |
| 14日(金) 朝霞市の小学生が作成した献立① | 25日(火) チリコンカン(アメリカ:1996年アトランタ) |
| 18日(火) 朝霞市の小学生が作成した献立② 春野菜のスープ(旬) | 26日(水) 新じゃがいものみそ汁(旬)、ぐる煮(高知県) |
| | 27日(木) なすとアスパラガスのミートソーススパゲッティ、甘夏みかん(旬) |
| | 28日(金) せんざんき(愛媛県) |
| | 31日(月) ふしめん汁(徳島県)、かつおのオーロラソースがけ(旬) |



◎むさしのフロントあさか