

# 7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月 アレルゲン 献立表	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			小学校 エネルギー(kcal)	中学校 エネルギー(kcal)
1	木	🍴 🍴	🍜 ちゅうかめん	○	○	○	スタミナラーメン	ぶた肉、焼き豚、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、にら、きくらげ、にんにく、ねしように、とりから、とんこつ、たまねぎ、こめ油、トウバンジャン、しょうゆ、こしょう、塩	664	897
							とりにくのからあげ	とり肉、酒、ねしように、にんにく、しょうゆ、でんぶん、こめ油		
							フルーツミックス	りんご、もも、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、砂糖、りんごゼリー(りんご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、ゲル化剤、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム)		
							ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
★	2	金	🍴 🍴 ごはん	○	○	○	はるさめスープ	とり肉、とうふ、にんじん、はるさめ、こまつな、ながねぎ、チキンブイヨン、ごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ	680	771
							ホイコーロー	ぶた肉、しょうゆ、酒、ねしように、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こめ油、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でんぶん、塩		
							ごぼうのあおりのあげ	ごぼう、でんぶん、こめ油、あおりの、塩		
★	5	月	🍴 🍴 ごはん	○	250	○	もずくじる	油揚げ、もずく、だいこん、にんじん、はなげ、みそ、かつお節、しょうゆ、塩	637	832
							かんばちのてりやき	かんばち、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、酒		
							ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、こしょう、厚揚げ、ゴーヤ、にんじん、もやし、こめ油、三温糖、しょうゆ、かつお節、でんぶん、塩		
6	火	🍴 🍴	🍞 こどもパン スライス	○	○	○	こめコマカロニのスープ	とり肉、にんじん、たまねぎ、米粉マカロニ、ズッキーニ、チキンブイヨン、こしょう、しょうゆ、塩	651	828
							ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ(鶏肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、豚肉、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でんぶん、塩		
							小:えだまめとコーンのソテー	ボンレスハム、キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、こめ油、塩、こしょう		
							中:えだまめとコーンのサラダ	ボンレスハム、キャベツ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、こめ油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう		
★	7	水	🍴 🍴 ごはん	○	250	○	たなばたじる	にんじん、だいこん、オクラ、糸かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節	652	794
							とりにくのさっぱりに	とり肉、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねしように、みりん		
							こんぶのイリチー	こんぶ、さつま揚げ、ぶた肉、にんじん、糸こんにやく、こめ油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
							たなばたゼリー	ぶどう果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水溶性食物繊維、乳酸カルシウム、増粘多糖類、酸味料、ペニバナ黄色素、香料、クエン酸鉄ナトリウム、クチナシ青色素、りんご果汁、うんしゅうみかん果汁、水あめ、粉末油脂、寒天、乳化剤、キサンタンガム、紅麴色素、カロチノイド色素		
8	木	🍴 🍴	🍜 じごなうどん	○	250	○	わかめうどん	とり肉、わかめ、油揚げ、かまぼこ、にんじん、ながねぎ、かつお節、こんぶ、しょうゆ、塩、みりん	639	841
							カレーコロッケ	カレーコロッケ(じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、ぶた肉、にんじん、マッシュポテト、砂糖、大豆油、カレー粉、酵母エキス、食塩、香辛料、パン粉、バター粉、ピロリン酸第二鉄、加工でん粉、膨張剤)、こめ油		
							すいか	すいか		
							じごなうどん	小麦粉、塩		
★	9	金	🍴 🍴 ごはん	○	250	○	とうがんのスープ	とり肉、とうがん、とうふ、ながねぎ、チンゲンサイ、こめ油、チキンブイヨン、こしょう、塩、しょうゆ	642	765
							ぶたキムチ	ぶた肉、はくさいキムチ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、こめ油、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう		
							とうもろこし	とうもろこし、塩		

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

<p>おもに体をつくるはたらき(赤)</p> <p>たんぱく質・無機質など ・体をつくる ・筋肉をつくる</p> <p>肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵</p>	<p>おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)</p> <p>炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる</p> <p>ごはん・パン・麺 いも類・油</p>	<p>おもに体の調子を整えるはたらき(緑)</p> <p>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</p> <p>緑黄色野菜 淡色野菜・果物</p>
--	---	---

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、じゃがいもです。(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。

今月のテーマ「夏野菜を食べよう」  
ふるさとめぐり「沖繩県」

2日(金) ホイコーロー(中国:2008年北京)  
5日(月) もずく汁、ゴーヤチャンプルー(沖縄県)  
7日(水) セタゼリー(セタ)  
昆布のイリチー(沖縄県)  
8日(木) すいか(旬)  
9日(金) とうもろこし(旬)  
12日(月) 冷凍パン(旬)  
14日(水) にんじんしりしり(沖縄県)  
16日(金) 夏野菜のカレー、枝豆の塩ゆで(旬)

**国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業**

学校給食へ鹿児島県産のカンパチが提供されることとなりました。これを受け、朝霞市では7月5日(月)の献立にカンパチを使用します。



**親子料理教室の中止のお知らせ**

例年7月に実施しておりました親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、今年度は、中止させていただくことになりました。