

# 8・9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		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	
7次 アレルギー 除去献立	小学校					中学校	小学校 エネルギー(kcal)			中学校 たんぱく質(g)	
		31	火		バターロール	○	○	ミネストローネ スパイシーチキン なし バターロール	米粉マカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、セロリ、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩	681	877
★		1	水		ごはん	○	250	ちゅうかスープ ぶたキムチ ごぼうのあおりのあげ	とり肉、にんじん、ながねぎ、しめじ、たけのこ、しいたけ、ねぎしょうが、ごま、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩、@ほたて 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、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう ごぼう、でん粉、ごま油、あおりの、塩	697	843
		2	木		ちゅうかめん	○	○	まつえラーメン ポークしゅうまい サイダーゼリーポンチ ちゅうかめん	ぶた肉、焼きぶた、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、はなねぎ、なると、メンマ、にんにく、ねぎしょうが、たまねぎ、とりガラ、とんこつ、ごま油、こしょう、しょうゆ、塩 ポークしゅうまい(豚肉、玉ねぎ、豚骨、でん粉、パン粉、砂糖、食塩、たん白加水分解物、こしょう、ピロリン酸第二鉄、小麦粉、グルテン)、しょうゆ ぶどう、砂糖、クエン酸、クエン酸ナトリウム、ビタミンC、乳酸カルシウム、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、クエン酸ナトリウム)、サイダーゼリー(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水溶性食物繊維、レモン果汁、ゲル化剤、乳酸カルシウム、酸味料、ビタミンC、クエン酸ナトリウム、香料、クチナン青色素)、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、難消化性デキストリン、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料)	603	779
★		3	金		わかめごはん	○	250	なつやさいのみそしる あじのしおこうじゃき かんぱちのてりやき ゆでほしだいこんのいために わかめごはん	なす、厚揚げ、たまねぎ、みょうが、もずく、みそ、かつお節、しょうゆ、塩 まあじ、塩こうじ、砂糖、みりん かんぱち、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、酒 ぶた肉、生ちくわ、ゆで干し大根、にんじん、ごま油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩 米、わかめ、砂糖、食塩、酵母エキス	618	725
小:★		6	月		ごはん	○	250	はるさめスープ ぶたにくのかくに ぶどう	とり肉、とうふ、にんじん、はるさめ、しめじ、ながねぎ、とりガラ、ごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ ぶた肉、だいこん、こんにやく、ねぎしょうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩、@うずら卵 ぶどう	634	770
		7	火		こどもパン スライス	○	○	ズッキーニのスープ ハンバーグのトマトソースがけ ジャーマンポテト こどもパンスライス ココアあげパン	とり肉、たまねぎ、にんにく、にんじん、ズッキーニ、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、塩、しょうゆ ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、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、トマトケチャップ、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、加工でん粉、炭酸カルシウム、焼成カルシウム、ピロリン酸鉄、着色料、硫酸カルシウム)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩 じゃがいも、ベーコン、フランクフルト、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、バター、チキンブイヨン、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 朝霞第三小学校、朝霞第一中学校 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	698	875
★		8	水		ごはん	○	○	つみれじり とりにくのさつぷりに とうがんとがんもどきののもの	つみれ、とうふ、じゃがいも、にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、ねぎしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒 とり肉、酒、酢、しょうゆ、三温糖、ねぎしょうが、みりん とうがん、がんもどき、にんじん、こんにやく、えだまめ、ごま油、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、でんぷん、かつお節	693	820
		9	木		じごなうどん	○	○	にくうどん いかのてんぷら 小: やさいのごまいため 中: やさいのごまあえ じごなうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しいたけ、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩 いか天ぷら(いか、小麦粉、揚げ油、でん粉、食塩、亜鉛含有酵母、加工でん粉、炭酸カルシウム、ペーキングパウダー、ピロリン酸鉄)、ごま油 ほうれんそう、もやし、にんじん、ささみ、こんにやく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ごま、練りごま、塩 小麦粉、食塩	620	778
★		10	金		ごはん	○	○	チキンカレー やきウインナー なし	とり肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎしょうが、にんにく、ごま油、カレールー、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩 レバー入りウインナー(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料) なし、塩	702	795
小:★		13	月		ごはん	○	○	わかめスープ しるみずかなのチリソースがけ チャプチェ	とり肉、とうふ、しめじ、もやし、ながねぎ、わかめ、ねぎしょうが、とりガラ、ごま油、ごま、しょうゆ、こしょう、塩 ホキ、でん粉、ごま油、ながねぎ、にんにく、ねぎしょうが、トウバンジャン、ごま油、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩 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、はるさめ、にら、しょうゆ、ごま、三温糖、コチュジャン、塩、@短冊卵	653	755
		14	火		ナン	○	250	こめマカロニのスープ キーマカレー れいとうパン ナン	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、パセリ、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 ぶた肉、カレー粉、赤ワイン、ひよこまめ、ごぼう、炒めたまねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎしょうが、トマトケチャップ、トマト、トマトジュース、ガラムマサラ、カレールー、中濃ソース、ごま油、塩 パンアップル 小麦粉、食塩、植物油、ショートニング、食物繊維、砂糖、貝殻未焼成カルシウム、イースト、乾燥バク酵母、麦芽粉末、グアーガム	590	753

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、じゃがいもです。(太字で表示)

2020年東京オリンピック・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。

- 8月31日(火) ミネストローネ(イタリア:1960年ローマ)、梨(旬)
- 9月2日(木) 松江ラーメン(島根県)
- 3日(金) 夏野菜のみそ汁(旬)
- 6日(月) ぶどう(旬)
- 7日(火) ズッキーニのスープ(旬)
- 8日(水) 冬瓜とがんもどきの麻油(旬)
- 10日(金) 梨(旬)

- 17日(金) ジャー جان豆羹(韓国)、梨(旬)
- 21日(火) 初月見ゼリー(十五夜)
- 29日(水) ガンボラゼリ(アメリカ:1984年ロサンゼルスなど)、梨(旬)
- 30日(木) カラフルお米の米粉フライ(旬)

国産原料の植物性たんぱく質を配合した健康食品です

学校給食へ、朝霞市産の食材を、朝霞市産の食材が提供されることとなりました。

これを契機、朝霞市では9月3日(金)の献立にカンパチ(瀬海担当校)、22日(水)の献立に貝類を使用します。

