

1月分 学校給食予定献立表

令和4年度

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 つけるもの かけるもの	牛乳 小学校 中学校	こんだて名 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 エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	
★	11	水			○ ○	ぞうに	とり肉、煮込みもち、こまつな、だいこん、にんじん、ちらしかまぼ(梅)、しいたけ、かつお節、みりん、酒、しょうゆ、塩	663	771
						とりにくのこうみだれ	とり肉、酒、塩、ねしょうが、ながねぎ、三温糖、酢、しょうゆ、トウバンジャン、ごま油		
						ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉、こんぶ、さつま揚げ、にんじん、糸こんにやく、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	24.8	30.1
	12	木			○ ○	わふうしょうゆラーメン	とり肉、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、なると、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりガラ、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油	689	877
						スクールドック	串付きフランクフルト(ぶた肉、食塩、砂糖、香辛料)、アメリカンドッグミックス、米油		
						フルーツミックス	みかん、パイン、もも、砂糖、砂糖ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、ヘスペリジン、塩酸、水酸化ナトリウム、りんごゼリー(りんご果汁、砂糖、砂糖ぶどう糖果糖液糖、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)		
						ケチャップ	トマト、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料	27.8	34.7
★	13	金			○ ○	はるのななくさみそしる	だいこん、かぶ、油揚げ、ほうれんそう、ながねぎ、みそ、しょうゆ、かつお節、塩	675	763
						ぶたにくのしょうがい	ぶた肉、こしょう、米油、でん粉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、酒、しょうゆ、三温糖、塩	24.3	27.7
						ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩		
★	16	月			○ ○	のつべじる	とり肉、ごぼう、かまぼ、にんじん、さといも、こんにやく、しいたけ、さやいんげん、かつお節、ごま油、しょうゆ、塩、酒、みりん、でん粉	629	722
						ほっけのいちやぼし	ほっけ、塩、しょうゆ		
						きりぼしだいこんのピリからいため	ぶた肉、ゆで干し大根、にんじん、にんにく、ながねぎ、ねしょうが、米油、トウバンジャン、三温糖、しょうゆ、みそ、塩	26.9	32.9
						わかめごはん	米、わかめ、砂糖、塩、酵母エキス		
	17	火			○ ○	コーンのこめポタージュ	玉ねぎ、とうもろこし、パセリ、米油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉パウダー、チキンブイヨン、クリームコーン、こしょう、塩	660	742
						とりにくのハーブやき	とり肉、オレガノ、こしょう、塩、白ワイン、にんにく、オリーブ油、バジル		
						みかん	みかん		
						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	25.2	28.0
★	18	水			○ ○	ココアあげパン	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)		
						わかめスープ	とり肉、とうふ、ながねぎ、もやし、しめじ、わかめ、ねしょうが、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩	628	742
						しろみざかなのチリソースがけ	ホキ、馬鈴薯でん粉、米油、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩、でん粉	25.2	28.0
						チャブチェ	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、いりごま、三温糖、コチュジャン、塩		
	19	木			○ ○	卒業祝い給食	朝霞第一中学校 3年生	628	798
						きつねうどん	油揚げ、三温糖、しょうゆ、ぶた肉、しいたけ、ながねぎ、にんじん、ほうれんそう、こんぶ、かつお節、米油、みりん、塩		
						おにまん	おにまん(さつまいも、小麦粉、砂糖、ラード、ベーキングパウダー、食塩、トレハロース、イースト)	20.6	25.0
						りんご	りんご、塩		
★	20	金			○ ○	じごなうどん	小麦粉、食塩		
						つみれじる	つみれ、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	703	831
						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、すりおろしりんご	28.4	35.6
						じゃがいものそぼろに	ぶた肉、じゃがいも、にんじん、えだまめ、糸こんにやく、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でんぷん		

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)

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・しほうなど
・元気に運動ができる

ごはん・パン・麺
いも類・油

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、小松菜、にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ、しいたけです。(太字で表示)

[多文化共生推進事業] 児童生徒の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

今月のテーマ 「学校給食の歴史を知ろう」 ふるさとめぐり「中部地方」

- 11日(水) 雑煮、細切り昆布の炒め煮(お正月・鏡開き)
- 13日(金) 春の七草みそ汁(七草)
- 19日(木) 鬼まん(愛知県)、りんご(旬)
- 20日(金) 鶏肉の美味だれ焼き(長野県)
- 23日(月) しょうゆ飯(岐阜県)
- 26日(木) りんご(旬)
- 30日(月) ガパオライス(タイ)、ぼんかん(旬)
- 31日(火) 冬野菜のスープ(旬)

©むさしのフロントあさか



1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。今年度の給食週間は、学校給食の歴史を振り返ります。

☆全国学校給食週間献立(24日～30日)

- 24日(火) 昭和25年頃の給食
- 25日(水) 明治22年頃の給食(最初の給食)
- 26日(木) 昭和44年頃の給食
- 27日(金) 昭和52年頃の給食
- 30日(月) 現在の給食

～給食費の見直しについて～

昨今の物価高騰に伴い、皆様から徴収している給食費で賄っている食材購入費が不足する見込みとなりました。今年度不足する分については、市で負担することといたしましたが、来年度も状況が継続される見込みのため、これまでの給食の質を維持し安定して提供するためには、給食費の見直しをしなければならぬ状況です。

そのため、現在、令和5年4月以降の給食費改定を検討しています。

23	月		 中：ちゅうのうソース  ごはん	○ ○	じゃがいものみそしる しろみざかなのいそかあげ しょうけめしのぐ 中：ちゅうのうソース	ぶた肉、 だいこん 、じゃがいも、ほうれんそう、米油、かつお節、みそ、しょうゆ、塩 ホキ、パン粉、でん粉、バターミックス粉(小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たん白、増粘剤)、 あおき、塩、こしょう、米油、小：中濃ソース 油揚げ、 にんじん 、ごぼう、さいいんげん、糸こんにやく、かつお節、米油、三温糖、酒、しょうゆ、塩 トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、 酢、塩、コーンスターチ、香辛料	678 24.3	770 28.0
24	火	 	 スクール メロンパン	○ ○	こめマカロニのスープ コーンコロッケ 小：ハムとキャベツのソテー 中：ハムとキャベツのサラダ スクールメロンパン	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、もやし、とうもろこし、米粉マカロニ、バセリ、米油、チキンブイヨン、 しょうゆ、こしょう、塩 コーンコロッケ(とうもろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、フライミックス粉、植物油、 植物性たん白、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、塩、香辛料、乳化剤、香料)、米油 ロースハム、 にんじん 、キャベツ、たまねぎ、米油、こしょう、塩 ロースハム、 にんじん 、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖 小麦粉、砂糖、ショートニング、植物性生クリーム(乳・大豆含む)、イースト、塩、小麦たん白、 ビタミンC、メロン生地(小麦粉、砂糖、マーガリン、ベーキングパウダー、塩、香料)	611 22.7	849 28.9
★	25	水	  ごはん	○ ○	とんじる ますのしおやき はくさいのにびたし	ぶた肉、とうふ、ごぼう、 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 ます、しお、しょうゆ こまつな、もやし、生ちくわ、 はくさい 、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩	612 28.2	704 34.4
26	木	 	 デニッシュ ペストリー	○ ○	スパゲッティミートソース スパイシーチキン りんご デニッシュペストリー	スパゲッティ、ぶた肉、たまねぎ、 にんじん 、オリーブ油、トマト、トマトケチャップ、三温糖、 こしょう、粉チーズ、赤ワイン、塩 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 りんご、塩 小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、塩、ショートニング、折込油脂、イースト、ビタミンC、米粉	679 27.3	812 33.1
27	金	 	 むぎごはん	○ ○	ほうれんそういりチキンカレー やきウインナー フルーツあんじん むぎごはん	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、ほうれんそう、ねぎしょうが、 にんにく、米油、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 ウインナー(ぶた肉、塩、砂糖、香辛料) 杏仁豆腐(乳または乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖練乳、砂糖、杏仁パウダー、 砂糖ぶどう糖果糖液糖、ゲル化剤、貝カルシウム、乳化剤、ホエイソルト、pH調整剤、 ピロリン酸第二鉄、香料)、りんご、もも、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、 酸味料、乳酸カルシウム 米、米粒麦	766 24.2	872 28.0
★	30	月	  ごはん	○ ○	はるさめスープ ガバオライスのぐ ぼんかん	とり肉、もやし、とうもろこし、 にんじん 、はるさめ、 ながねぎ 、にら、とりガラ、こしょう、塩、しょうゆ ぶた肉、米油、にんにく、ねぎしょうが、 にんじん 、たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、酒、しょうゆ、 みりん、三温糖、オイスターソース、ナンプラー、ごま油 ぼんかん	666 25.1	730 27.4
31	火	 	 こどもパン スライス	○ ○	ふゆやさいのスープ ハンバーグの パーベキューソースがけ 小：ツナとブロッコリーのソテー 中：ツナとブロッコリーのサラダ こどもパンスライス	とり肉、 はくさい 、 にんじん 、 だいこん 、しめじ、こしょう、チキンブイヨン、しょうゆ、塩 ハンバーグ(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、とん脂、植物性たん白、砂糖、水溶性食物繊維、 酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖、塩、にんにくペースト、しょうがペースト、香辛料、 加工でんぷん、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄)、レモン果汁、すりおろしりんご、 トマトケチャップ、三温糖、にんにく、ねぎしょうが、しょうゆ、ウスターソース ツナ、ブロッコリー、もやし、とうもろこし、米油、しょうゆ、塩、こしょう ツナ、ブロッコリー、もやし、とうもろこし、米油、砂糖、りんご酢、しょうゆ、塩、こしょう 小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、脱脂粉乳、塩、小麦たんぱく、ビタミンC	603 28.0	773 34.9

15回	○：牛乳が付きます。 小：小学校 中：中学校 の献立です。 天候不順の影響等、都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。 小学校の栄養士は3・4年生が基準になっています。 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。 魚の種類によっては小骨が入っていることがあります。 小魚(ちりめんじゃこ・沖あみなど)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。	基準栄養価	650 21~32	830 26~41
-----	---	-------	--------------	--------------

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

煮込みもち	もち米粉、とうもろこしでん粉、こんにやく粉、加工でん粉、トレハロース
ちらしまぼこ(梅)	魚肉(すけそうたら)、タピオカでん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、うらごし人参、トマト色素
アメリカンドッグミックス	小麦粉、砂糖、じゃがいもでん粉、乾燥じゃがいも、ぶどう糖、大豆たんぱく、食塩、香辛料、ベーキングパウダー、加工でん粉、 乳化剤、着色料
かまぼこ	魚肉(すけそうたら)、タピオカでん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
生ちくわ	すり身(たら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(はち)
さつま揚げ	魚肉すり身(すけそうたら、いとよりだい、えそ、ヒメジ、さんときだい他)、馬鈴薯でん粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖
なると	魚肉(すけそうたら・いとより)、馬鈴薯でん粉、食塩、砂糖、発酵調味料、トマト色素
つみれ	いわし、たらすり身、馬鈴薯でん粉、砂糖、塩、みりん
ロースハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
米粉マカロニ	米粉
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、ビタミンC
ナンプラー	カタクチイワシ、食塩
オイスターソース	カキ、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒精、アルコール
粒入りマスタード	穀物酢、からし、植物油、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン、ボークエキスパウダー、香辛料、にんにく、 調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
コチュジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー
カレールー	でん粉、パーム油、なたね油混合油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料 トマトパウダー、リン酸架橋デンプン、カラメル、ショ糖脂肪酸エステル、クエン酸、香料

市立中学校新1年生保護者様
市立小学校から中学校へ入学する生徒で、小学校の学校給食費を口座振替されている方は、引き続き同じ口座から引き落としをいたしますのでご了承ください。

《給食費について》

①納期 1月分の納期限は1月31日(火)です。口座振替の方は、1月30日(月)までに入金してください。

②還付

※月の途中で転出した場合は給食費が還付(又は減額)になることがあります。

※食物アレルギーや宗教上の理由等から、1日の給食のすべてを喫食されない場合は、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不要の連絡をお願いします。

また、同様の理由で、年間を通じて給食を喫食されない場合にも、学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。

※病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。連絡のあった翌日から給食が停止になります。

給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費を還付(又は減額)いたします。

※給食費は食材の購入費として使用しています。食材の発注を停止することにより給食費を還付(又は減額)いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご承知ください。

※アレルギー性疾患等により牛乳を飲むことができない場合には、あらかじめ学校に牛乳を止める連絡をしてください。連絡を受けた翌日から牛乳購入金額相当を年度末に

還付いたします。

※学校での給食費の取扱いについては校長先生が出納員となりご協力をいただいております。

