

12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 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	こんだて名		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価	
					牛乳				小学校	中学校
					小学校	中学校			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	 	 ちゅうかめん	○	○		ながおかふうラーメン	やきぶた、ぶた肉、なると、 にんじん 、キャベツ、もやし、ほうれんそう、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とんこつ、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油	606	763
							いかにカレーマヨネーズやき	いか、にんにく、カレー粉、塩、こしょう、マヨネーズ(卵不使用)、三温糖、酒、みりん、しょうゆ		
							フルーツかんでん	りんご、あまなつみかん、パインアップル、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、酸味料、ナリンギナーゼ、ビタミンC、乳酸カルシウム、寒天(糖類、粉末寒天、ゲル化剤、香料、酸味料)		
							ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい	30.5	36.7
★	2	 	 ごはん	○	○		めったじる	ぶた肉、ごぼう、だいこん、さつまいも、にんじん、こんにゃく、ながねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、塩	704	836
							さばのスタミナづけやき	さば、しょうゆ、たん白加水分解物、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		
							いりどうふ	とうふ、ぶた肉、にんじん、さやいんげん、とうもろこし、しいたけ、ごま油、しょうゆ、三温糖、塩	26.6	32.2
	5	 	 ごはん	○	○		わかめスープ	とり肉、とうふ、もやし、にんじん、しめじ、わかめ、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	674	788
							はるまき	春巻き(キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶた肉、しょうゆ、ラード、でん粉、はるさめ、香味油、しいたけエキスパウダー、ポークエキス、砂糖、酵母エキス、しょうがペースト、亜鉛含有酵母、酵母エキスパウダー、たん白加水分解物、香辛料、小麦粉、油脂加工品、粉末水あめ、ショートニング、植物油、大豆粉、コーンフラワー、食塩、加工でん粉、ピロリン酸鉄)、米油		
							ちゅうかそぼろごはんのぐ	ぶた肉、みりん、しょうゆ、ねしょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、さやいんげん、しいたけ、ごま油、三温糖	23.2	27.6
6	火	 	 ブルーベリージャム  しよくパン	○	○		ふゆやさいのシチュー	ミートボール、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、ほうれんそう、米油、バター、小麦粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、こしょう、チキンブイヨン、塩	709	889
							ケバブチキン	とり肉、塩、こしょう、にんにく、パプリカ、クミンパウダー、白ワイン、オリーブ油		
							りんご	りんご、塩		
							ブルーベリージャム	ブルーベリー、水あめ、砂糖、ゲル化剤、酸味料		
							しよくパン	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	27.7	35.0
7	水	 	 ごはん	○	○		はくさいのちゅうかスープ	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、 はくさい 、ながねぎ、とうもろこし、ごま油、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	653	759
							ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、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		
							あつあげとだいこんのオイスターソースに	ぶた肉、厚揚げ、だいこん、チンゲンサイ、にんにく、ねしょうが、米油、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、みりん、でん粉	25.5	30.3
8	木	 	 じごなうどん	○	○		たまごいりキムチうどん	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、油揚げ、卵、ながねぎ、 しいたけ 、にんにく、ねしょうが、とんこつ、みそ、しょうゆ、でん粉、米油	607	787
							チキンのポテトカツ	チキンのポテトカツ(とり肉、ポテトフレーク、米粉フレーク、食塩、香辛料、でん粉、食物繊維、酵母エキス、砂糖、なたね油、パーム油、粉末状大豆たん白、加工でん粉)、米油		
							小:やさいのごまいため	もやし、こんにゃく、ほうれんそう、にんじん、生くわ、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、ねりごま、いりごま、塩		
							中:やさいのごまあえ	いりごま、塩		
★	9	 	 ごはん	○	○		さわにわん	ぶた肉、はるさめ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、かまぼこ、ながねぎ、酒、しょうゆ、塩、かつお節	641	752
							ほっけのみりんづけやき	シマホツケ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖		
							じゃがいものしおこうじに	ぶた肉、じゃがいも、にんじん、えだまめ、こんにゃく、ねしょうが、米油、塩こうじ、しょうゆ、三温糖、かつお節、でん粉	27.1	34.5
12	月	 	 ごはん	○	○		スキーじる	ぶた肉、とうふ、だいこん、さつまいも、にんじん、ながねぎ、 しいたけ 、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん、米油	738	802
							ぶりカツ	ぶり、小麦粉、パン粉、米油、三温糖、しょうゆ、酒、みりん		
							とりにくとひじきのいりに	とり肉、ひじき、油揚げ、こんにゃく、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	27.4	29.5

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)		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		炭水化物・しほうなど		ビタミン・無機質など	
・体をつくる	肉・魚・小魚・豆腐	・元気に運動ができる	ごはん・パン・麺	・かぜをひきにくい	緑黄色野菜
・筋肉をつくる	豆類・乳製品・卵		いも類・油	・おなかの調子がよい	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、**にんじん**、**はくさい**、**しいたけ**です。(太字で表示)

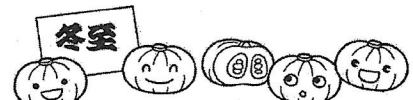
【多文化共生推進事業】児童生徒の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

今月のテーマ 「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

- 1日(木)長岡風ラーメン(新潟県)
- 2日(金)めった汁(石川県)
- 6日(火)冬野菜のシチュー、りんご(旬)
- 7日(水)白菜の中華スープ、厚揚げと大根のオイスターソース煮(旬)
- 12日(月)スキー汁、ぶりカツ(新潟県)
- 13日(火)小:ツナと白菜のソテー(旬)
中:ツナと白菜のゆずドレッシングサラダ(旬)
- 15日(木)みかん(旬)
- 16日(金)かぼちゃだんご汁(冬至)
- 19日(月)りんご(旬)
- 21日(水)ソトアヤム、ナシゴレン、目玉焼き(インドネシア)
クリスマスケーキ(クリスマス)



©むさしのフロントあさか



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中など)による半身不随や手足のまひなどにならないといういい伝説があるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われています。



13	火		せんぎりやさいのスープ	とり肉、もやし、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	619	785
			ハンバーグのトマトソースがけ	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、砂糖、トマケチャップ、植物油、乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、香辛料、オニオンエキスパウダー、食塩、酵母エキス、加工でん粉、炭酸カルシウム、調味料(無塩塩)、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、トマケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩		
			小:ツナとはくさいのソテー	ツナ、にんじん、はくさい、とうもろこし、米油、こしょう、塩		
			中:ツナとはくさいのゆずドレッシングサラダ	ツナ、にんじん、はくさい、とうもろこし、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、ゆず、しょうゆ、砂糖		
			こどもパンスライス	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		
			コーヒーズゆうにゆう	生乳、砂糖、コーヒーズ、乳製品	27.9	34.5
14	水		とりだんごのビーフンスープ	とり肉だんご、ビーフン、にんじん、はくさい、なげねぎ、きくらげ、とりがら、ねしょうが、こしょう、塩、しょうゆ	710	812
			とうにゆうクリームコロッケ	豆乳コロッケ(パン粉、小麦粉、豆乳、たまねぎ、とうもろこし、ショートニング、増粘剤、砂糖、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、ゼラチン、なたね油、食塩、デキストリン、酵母エキス、香辛料)、米油、小:中濃ソース		
			もやしとこまつなのいためもの	ぶた肉、こしょう、ねしょうが、にんにく、にんじん、もやし、こまつな、米油、酒、三温糖、しょうゆ、塩、でん粉		
			中:ちゅうのうソース	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、醸造酢、食塩、コーンスターチ、香辛料		
			卒業祝い給食	朝霞第五中学校 3年生	22.2	26.1
15	木		スパゲッティミートビーンズソース	スパゲッティ、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、ひよこ豆、にんにく、パセリ、オリーブ油、トマト、トマケチャップ、三温糖、こしょう、赤ワイン、塩	661	774
			きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ(きびなご(魚卵を含む)、還元水あめ、たん白加水分解物、砂糖、しょうが、食塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、米粉、甜菜糖、こめ油、生イースト、食塩、玄米粉、植物油、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、米油		
			みかん	みかん		
			デニッシュペストリー	小麦粉、ホエイパウダー、砂糖、食塩、ショートニング、折込油脂、イースト、ビタミンC、米麴	23.4	27.2
★	16	金	かぼちゃだんごじる	かぼちゃだんご、油揚げ、たまねぎ、にんじん、なげねぎ、ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、塩	645	748
			しろみずかなのおしろいソースがけ	あかうお、ねしょうが、酒、だいこん、三温糖、みりん、しょうゆ、ゆず		
			ほそぎりんぶのいために	ぶた肉、こんぶ、さつまあげ、にんじん、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	26.9	32.9
★	19	月	チキンカレー	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、たまごたけ、ねしょうが、にんにく、米油、カレールー、ガラムマサラ、中濃ソース、トマケチャップ	726	810
			やきウインナー	ウインナー(ぶた肉、塩、砂糖、香辛料)		
			りんご	りんご、塩	24.7	29.2
20	火		ミネストローネ	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、セロリー、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマケチャップ、三温糖、こしょう、塩	701	887
			スパイシーフライドチキン	とり肉、赤ワイン、にんにく、ねしょうが、塩、チリパウダー、ナツメグ、しょうゆ、でん粉、米油		
			フルーツミックス	もも、りんご、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、ビタミンC、乳酸カルシウム、ゼリー(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、ぶどう果汁、いちご果汁、ゲル化剤、乳酸カルシウム、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC、着色料)		
			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	24.3	30.0
21	水		ソトアヤム	とり肉、にんにく、もやし、キャベツ、にんじん、はなねぎ、米油、ねしょうが、とりがら、塩、こしょう、ナツメグ、コリアンダー、ターメリック	695	765
			めだまやき	液卵、デキストリン、還元水あめ、植物油、こんぶだし、ゼラチン、食塩、酵母エキスパウダー、加工でん粉、pH調整剤、調味料、増粘剤、カロチノイド色素、(一部に乳を含む)		
			ナシゴレンのぐ	とり肉、厚揚げ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、トマケチャップ、トウバンジャン、ごま油		
			クリスマスケーキ	豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、ココアパウダー、水あめ、植物油、調整豆乳粉末、水あめ、こんにやく粉、でん粉、清涼飲料水、発酵調味料、加工でん粉、トレハロース、増粘剤、カラメル色素、乳化剤、炭酸カルシウム、膨張剤、安定剤、香料、凝固剤、ピロリン酸第二鉄、メタリン酸ナトリウム	23.0	26.0

15回	○：牛乳が付きます。 ●：コーヒーズ牛乳が付きます。 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。 小学校の栄養価は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	830
						21~32	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。

ベーコン	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
ミートボール	とり肉、ぶた肉、たまねぎ、でん粉、粉末状植物性たん白、還元水あめ、食塩、チキンオイル、香辛料、大豆油、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム
とり肉団子	とり肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、酵母エキス、しょうがペースト、なたね油、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
さつまあげ	すり身(タラ、イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖
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(はも)
かまぼこ	魚肉(すけそうたら)、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
なると	魚肉(すけそうたら、いとより)、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味液、トマト色素
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
かぼちゃだんご	じゃがいも、かぼちゃ、でん粉、加工でん粉、砂糖、食塩、グルコマンナン
米粉マカロニ	米粉
ビーフン	米、タピオカでん粉、コーンスターチ、繊維素グリコール酸ナトリウム、グリセリン脂肪酸エステル
カレールウ	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、トマケチャップ、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
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油、醸造酢、食塩、水あめ、砂糖、粉末状植物性たん白、粉末状大豆たん白、香辛料、酵母エキス、酵母エキスパウダー、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム、タマリンドガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物(一部に大豆含む)
オイスターソース	かき、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
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

《給食費について》

①納期 12月分の納期限は1月4日(水)です。口座振替の方は、12月30日(金)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は、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了承ください。

※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。

