

2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	
					小学校	中学校			小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)
★	1	水			○	○	いもだんごじる ぶただんご りんご	とり肉、じゃがいもだんご、ごぼう、 にんじん 、だいこん、しいたけ、 ながねぎ 、かつお節、しょうゆ、塩 ぶた肉、たまねぎ、 にんじん 、しらたき、米油、酒、みりん、三温糖、しょうゆ りんご、塩	666	754
	2	木			○	○	ぎょかいとんこつラーメン ポークしゅうまい フルーツあんじん	ぶた肉、なると、 にんじん 、キャベツ、もやし、にら、チンゲンサイ、ながねぎ、きくらげ、にんにく、 ねしょうが、たまねぎ、イリコ粉末、とんこつ、かつお節、こんぶ、塩、しょうゆ、三温糖、こしょう、米油 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 杏仁豆腐(乳または乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖れん乳、砂糖、 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、杏仁パウダー、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、黄桃、白桃、ラ・フランス、砂糖、クエン酸、 クエン酸三ナトリウム、ビタミンC	639	822
				ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい	24.7	31.4
★	3	金			○	○	つみれじる とりにくのさっぱり だいずとひじきのいりに	つみれ、ちんしほまぼ(鬼)、とうふ、じゃがいも、 にんじん 、ごぼう、だいこん、 ながねぎ 、 ねしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒 とり肉、酒、穀物酢、しょうゆ、三温糖、ねしょうが、みりん 油揚げ、大豆、生ちくわ、ひじき、 にんじん 、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩	699	835
	6	月			○	○	さつまいものみそしる さけのレモンフライ だいこんととりにくの オイスターソースに	さつまいも、とうふ、わかめ、 ながねぎ 、かつお節、みそ、しょうゆ、塩 鮭のレモンフライ(鮭、パン粉、でん粉、小麦粉、小麦でん粉、粉末状大豆たんぱく、増粘剤、 食塩、乾燥レモンピール、こしょう、陳皮、唐辛子)、米油 とり肉、だいこん、たまねぎ、しいたけ、タアサイ、にんにく、ごま油、オイスターソース、しょうゆ、 三温糖、でん粉	680	775
				ごはん			卒業祝い給食	朝霞第三中学校 3年生	25.0	28.5
	7	火			○	○	コーンシチュー レバーフランクフルトの ソースかけ 小:ツナとキャベツのソテー 中:ツナとキャベツのサラダ コッペンライス	とり肉、 にんじん 、たまねぎ、とうもろこし、じゃがいも、クリームコーン、エリンギ、パセリ、バター、 米油、小麦粉、牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩、生クリーム、粉チーズ レバーフランクフルト(ぶた肉、ぶたレバー、食塩、砂糖、香辛料)、トマト、トマトケチャップ、 中濃ソース、三温糖、粒入りマスタード、でん粉 ツナ、 にんじん 、キャベツ、もやし、米油、こしょう、塩、しょうゆ ツナ、 にんじん 、キャベツ、もやし、きゅうり、米油、こしょう、塩、しょうゆ、穀物酢、砂糖 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	705	896
★	8	水			○	○	くきわかめのすましじる しろみぎかなのゆずみそかけ にくじゃが	だいこん、 にんじん 、茎わかめ、こまつな、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉 ホキ、馬鈴薯でん粉、米油、三温糖、みそ、ゆず果汁、みりん、しょうゆ ぶた肉、たまねぎ、 にんじん 、じゃがいも、高野豆腐、糸こんにゃく、かつお節、米油、三温糖、 しょうゆ、塩、みりん	640	718
				ごはん			卒業祝い給食	朝霞第二中学校 3年生	23.4	26.7
	9	木			○	○	にくうどん いかのオイスターやき せとか じごなうどん	ぶた肉、油揚げ、こまつな、 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、マヨネーズ(卵不使用)、酒、オイスターソース、しょうゆ、トウバンジャン せとか(かんきつ類) 小麦粉、食塩	603	747
★	10	金			○	○	はくさいのみそしる とりにくのピリからあげ ごもくきんぴら	はくさい 、じゃがいも、とうふ、油揚げ、 ながねぎ 、かつお節、みそ、しょうゆ とり肉、でん粉、米油、 ながねぎ 、ねしょうが、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、みりん ぶた肉、ごぼう、れんこん、 にんじん 、糸こんにゃく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、 中:一味唐辛子	687	829
★	13	月			○	○	ちゅうかスープ スタミナやきにく りんご	とり肉、 にんじん 、 ながねぎ 、 はくさい 、たけのこ、しいたけ、いりごま、ごま油、チキンブイヨン、 しょうゆ、こしょう、塩 ぶた肉、こしょう、米油、にんにく、ねしょうが、 にんじん 、もやし、たまねぎ、にら、エリンギ、酒、 しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、オイスターソース、塩 りんご、塩	656	732
	14	火			○	○	こめマカロニのスープ ハートがたメンチカツ ジャーマンポテト しょくパン チョコクリーム	とり肉、 にんじん 、キャベツ、たまねぎ、もやし、米粉マカロニ(米粉)、米油、チキンブイヨン、 しょうゆ、こしょう、塩 ハート型メンチカツ(ぶた肉、たまねぎ、食塩、砂糖、こしょう、ナツメグ、馬鈴薯でん粉、パン粉、 小麦粉、とうもろこしでん粉、植物性たんぱく、植物性油脂(菜種))、米油、中濃ソース 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、オリーブ油、チキンブイヨン、 こしょう、塩 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 糖類(水あめ、砂糖)、カカオマス、ショートニング、でん粉、食塩、乳化剤、香料	730	882
				しょくパン			チョコクリーム		31.1	37.1
	15	水			○	○	おでん ごぼうのからあげ はっさく ちゃめし	うずら卵、焼きちくわ、ちくわぶ(小麦粉)、 にんじん 、だいこん、こんにゃく、結び昆布、かつお節、 酒、みりん、三温糖、しょうゆ、塩 ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩 はっさく(かんきつ類) 米、しょうゆ、米発酵調味料、醸造酢、食塩、かつおエキス、ぶどう糖、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、 アルコール、ビタミンB1	645	719
				ちゃめし					19.9	21.9

食品の体内でのおもなほたらきは赤・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
・おなかの調子がいよい
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、**にんじん**、**白菜**、**長ねぎ**、**しいたけ**です。(太字で表示)

今月のテーマ 「根菜類を食べよう」

ふるさとめぐり「北海道」

【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。

- 1日(水) いもだんご汁、豚丼の具(北海道)、りんご(旬)
- 3日(金) つみれ汁、大豆とひじきの炒り煮(節分)
- 9日(木) せとか(旬)
- 10日(金) 五目きんぴら(根菜類)
- 13日(月) りんご(旬)
- 15日(水) ごぼうのから揚げ(根菜類)、はっさく(旬)

- 16日(木) 道産子ラーメン(北海道)
- 20日(月) わかさぎのかりかりフライ(旬)
- 21日(火) フェイジョアード、フランクパッサリニョ、
キャベツとケールのソテー、コービー牛乳(多文化共生:ブラジル)
- 22日(水) 石狩汁(北海道)
- 27日(月) りんご(旬)



©むさしのフロントあさか

16	木			○ ○	どんこラーメン	ぶた肉、キャベツ、にら、 にんじん 、 ながねぎ 、もやし、とうもろこし、たまねぎ、とりガラ、とんこつ、にんにく、 ねしように、バター、米油、しょうゆ、こしょう、みそ、塩	672	815
					にくまん	小麦粉、砂糖、ラード、イースト、こんにやくペースト、食塩、粉末酒かす、ベーキングパウダー、たまねぎ、 キャベツ、ぶた肉、豚脂、粒状大豆たんぱく、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、たんぱく加水分解物、 乾しいたけ、すりジンジャー、ごま油、かきエキス調味料、酵母エキスパウダー、ブラックペッパー、加工でん粉		
					フルーツかんてん	りんご、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、いちごゼリー（果糖ぶどう糖液糖、 砂糖、ぶどう糖、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）、みかんゼリー（みかん果汁、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖、グラニュー糖、ゲル化剤、酸味料、 香料、クエン酸鉄ナトリウム）、寒天（糖類（ぶどう糖果糖液糖、水あめ）、粉末寒天、ゲル化剤、香料、酸味料）	22.8	27.0
					ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		
★ 17	金			○ ○	とんじる	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	687	817
					さばのぶんかぼし	さばの文化干し（さば、塩）、しょうゆ		
					ほそぎりんぶのいために	こんぶ、さつま揚げ、 にんじん 、こんにやく、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩	25.5	30.7
					セレクト給食	朝霞第九小学校 6年生		
★ 20	月			○ ○	そうへいじる	ぶた肉、 にんじん 、ごぼう、さといも、たけのこ、干しいたけ、 はくさい 、 ながねぎ 、にんにく、とりガラ、 みそ、米油、塩、しょうゆ	670	781
					わかさぎのかりかりフライ	わかさぎのかりかりフライ（わかさぎ（魚卵を含む）、還元水あめ、たんぱく加水分解物、砂糖、しょうが、 食塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉、てんさい糖、米油、生イースト、植物油、 酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油）、米油		
					だいこんと がんもどきのにももの	だいこん、がんもどき、 にんじん 、こんにやく、さやいんげん、しょうゆ、塩、三温糖、みりん、ごま油、でん粉、 かつお節	23.7	28.1
					卒業祝い給食	朝霞第四中学校 3年生		
21	火			● ●	フェイジョアード	ぶた肉、ベーコン、きんときまめ、しろういんげん、たまねぎ、 にんじん 、にんにく、じゃがいも、トマト、 ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、赤ワイン、こしょう、米油、塩	736	921
					フランゴパッサリーニョ	とり肉、白ワイン、こしょう、塩、でん粉、米油、オリーブ油、たまねぎ、にんにく、パセリ、レモン果汁		
					キャベツとケールのソテー	ツナ、キャベツ、ケール、 にんじん 、とうもろこし、もやし、米油、塩、こしょう、しょうゆ		
					バターロール	小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、イースト、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	28.5	35.1
★ 22	水			○ ○	コービーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コービー、乳製品		
					いしかりじる	鮭、とうふ、じゃがいも、キャベツ、 にんじん 、ほんしめじ、 ながねぎ 、結び昆布、かつお節、みそ、 酒、みりん、しょうゆ、塩	645	759
					とりにくのごまみそかけ	とり肉、酒、塩、こしょう、ごま油、ねしように、にんにく、 ながねぎ 、みそ、しょうゆ、三温糖、みりん、すりごま、でん粉		
					なばなのおかかいため	なばな、もやし、 にんじん 、生ちくわ、糸こんにやく、米油、三温糖、しょうゆ、みりん、味付けおかか、かつお節、塩	26.4	32.9
	金			○ ○	セレクト給食	朝霞第三小学校 6年生		
					はるさめスープ	とり肉、とうふ、ほんしめじ、 にんじん 、春雨、チンゲンサイ、 ながねぎ 、ねしように、とりガラ、いりごま、 ごま油、こしょう、塩、しょうゆ	695	816
					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、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、たんぱく加水分解物、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		
					マーボーだいこん	ぶた肉、だいこん、たけのこ、 ながねぎ 、にんにく、ねしように、にら、干しいたけ、米油、酒、みそ、 しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉	22.3	25.7
★ 27	月			○ ○	セレクト給食	朝霞第六小学校 6年生		
					ポークカレー	ぶた肉、カレー粉、しょうゆ、三温糖、たまねぎ、 にんじん 、じゃがいも、マッシュルーム、ねしように、 にんにく、米油、カレー粉、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ	750	851
					かえり煮干しとだいずのあげに	かえり煮干し、大豆、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、いりごま	25.0	28.7
					りんご	りんご、塩		
28	火			○ ○	にんじんポタージュ	たまねぎ、 にんじん 、にんじんピューレ、ロースハム、じゃがいも、たまご、パセリ、バター、米油、 小麦粉、粉チーズ、牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩	721	899
					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、粒状植物性たんぱく、豚脂、でん粉、砂糖、トマトケチャップ、 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、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉、塩		
					小：ツナとブロッコリーのソテー	ツナ、ブロッコリー、もやし、 にんじん 、とうもろこし、米油、しょうゆ、塩、こしょう		
					中：ミモザサラダ	ブロッコリー、もやし、 にんじん 、きゅうり、炒り卵、米油、砂糖、りんご酢、しょうゆ、塩、こしょう	30.8	36.5
19回				○ ○	子どもパン 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		
					給食費について	給食費について	650	830
					給食費について	給食費について		
					給食費について	給食費について	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	豚ばら肉、食塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料抽出物
なると	魚肉（すけとうだら、いとより）、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味液、トマト色素
つみれ	いわしすり身、いわし、たらすり身、砂糖、食塩、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）
ちらしこまぼこ（鬼）	すり身（すけとうだら）、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、トマト色素
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
焼きちくわ	すり身（すけとうだら、いとより）、馬鈴薯でん粉、食塩、なたね油、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉
さつま揚げ	すり身（たら、いとより）、馬鈴薯でん粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖
鮭ボール	鮭、たらすり身、たまねぎ、植物油、食塩、酒、砂糖、酵母エキス、増粘剤
炒り卵	液卵、植物油、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、加工でん粉
じゃがいもだんご	馬鈴薯、馬鈴薯でん粉、食塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄
がんもどき	豆腐、豆腐用凝固剤、粒状大豆たんぱく、揚げ油（なたね油）、 にんじん 、でん粉、米粉
オニオンソース	かき、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒糟、アルコール
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテーオニオン、香辛料、ポークエキスパウダー、にんにく、調味料（アミノ酸等）、香辛料抽出物
味付けおかか	かつお節、しょうゆ、醸造酢、砂糖、かつお節粉末、魚介エキス、食塩、酵母エキス
マヨネーズ（卵不使用）	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく（大豆）、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、 調味料（有機酸等）、香辛料抽出物、水あめ
カレー粉	でん粉、パーム油、なたね油混合油、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、さつま芋パウダー、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
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、酒糟、ビタミンC
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油、しょうゆ

給食費について

①納期 2月分の納期限は2月28日（火）です。口座振替の方は、2月27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。

給食費について

昨今の物価高騰により給食費の見直しを検討していますが、併せて保護者の負担軽減策についても検討しています。