

3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	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 中学校	エネルギー(kcal)
★	1	水			○	○		わかめとうふのスープ	684	775
								とり肉、とうふ、もやし、ながねぎ、わかめ、ねしょうが、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩		
								とりにくのおまからあげ		
								れんこんいりきんぴら		
				ごはん				ぶた肉、ごぼう、れんこん、 にんじん 、糸こんにゃく、ごま油、いりごま、しょうゆ、三温糖、塩、中：一味唐辛子	24.8	28.2
								セレクト給食 朝霞第一小学校 6年生	694	822
	2	木			○	○		かしわうどん	667	737
								とり肉、たけのこ、油揚げ、 にんじん 、 ながねぎ 、 しいたけ 、かつお節、煮干し、しょうゆ、塩、みりん		
								がね		
								にんじん 、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、塩、米油		
				じごなうどん				はっさく(かんきつ類)	22.0	26.1
								じごなうどん	667	737
	3	金			○	○		はなふいりすましじる	667	737
								京花魁、えのきたけ、わかめ、ほうれんそう、 にんじん 、かまぼこ、しょうゆ、塩、かつお節		
								さわらのさいきょうやき		
								さわら、西京味噌、酒、みりん		
				すめし				とり肉、 にんじん 、さやえんどう、油揚げ、かんぴょう、たけのこ、れんこん、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、みりん	27.1	30.8
								もも果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、りんご果汁、ぶどう糖、水溶性食物繊維、植物油、豆乳、水あめ、大豆粉、ゲル化剤、乳酸カルシウム、炭酸カルシウム、酸味料、ビタミンC、香料、クエン酸鉄ナトリウム、乳化剤、クチナシ色素、紅花色素、紅麴色素	706	833
	6	月			○	○		はなふいりすましじる	667	737
								米、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、醸造酢、食塩、醸造調味料、こんぶエキス		
								さつまじる		
								とり肉、厚揚げ、 にんじん 、ごぼう、だいこん、はねぎ、さつまいも、ねしょうが、 しいたけ 、かつお節、みそ、しょうゆ		
				ごはん				あげつくね(キャベツ、鶏肉、豚脂、でん粉、えんどう豆たん白、砂糖、発酵調味料、食塩、鰹節、しょうが、酵母エキス、香辛料)、米油、中濃ソース	24.3	29.7
								にんじんとたまごのいためもの	713	918
								ぶた肉、 にんじん 、炒り卵、しらたき、こまつな、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩	29.1	36.5
								セレクト給食 朝霞第二小学校 6年生		
	7	火			○	○		はるやさいのこめこポタージュ		
								ベーコン、 にんじん 、たまねぎ、かぶ、じゃがいも、パセリ、クリームコーン、米粉パウダー、粉チーズ、牛乳、生クリーム、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩		
								とりにくのオリーブやき		
								とり肉、オレガノ、塩、白ワイン、オリーブ油、にんにく		
				くろパン				小：ツナとキャベツのソテー	694	813
								ツナ、 にんじん 、キャベツ、とうもろこし、米油、こしょう、塩	25.2	31.2
								中：ツナとキャベツのサラダ		
								ツナ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、米油、こしょう、塩、酢、しょうゆ、砂糖		
								小麦粉、加工黒糖、ビート糖、無塩マーガリン、イースト、タピオカでん粉、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	8	水			○	○		ハッシュドポーク	694	813
								ぶた肉、赤ワイン、たまねぎ、 にんじん 、 じゃがいも 、マッシュルーム、にんにく、デミグラスソース、トマト、トマトフォンデュ、トマトケチャップ、ローリエ、ウスターソース、小麦粉、バター、米油、塩		
								やきウイナー		
								ウイナー(豚肉、食塩、砂糖、香辛料)		
				ごはん				はっさく(かんきつ類)	25.2	31.2
	9	木			○	○		わふうみそラーメン	628	810
								とり肉、 にんじん 、キャベツ、もやし、にら、 ながねぎ 、とうもろこし、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりがら、かつお節、みそ、酒、塩、しょうゆ、こしょう、米油		
								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		
				ちゅうかめん				パイン、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、カクテルゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、砂糖、デキストリン、水溶性食物繊維、寒天、乳酸カルシウム、ゲル化剤、ビタミンC、香料、クチナシ黄色素、クエン酸鉄ナトリウム、クチナシ青色素、ビタミンB2、ぶどう果汁、酸味料、紅麴色素、もも果汁、クチナシ赤色素、豆乳、ピロリン酸第二鉄、香料)	24.4	31.1
								ちゅうかめん	24.4	31.1
								小麦粉、塩、かんすい		

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	・おなかの調子が良い	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、**じゃがいも**、**にんじん**、**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 「春野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「九州地方」

- 2日(木) かしわうどん(福岡県)、がね(鹿児島県)、はっさく(旬)
- 3日(金) 五目すし、ひなまつりゼリー(ひなまつり)
- 6日(月) さつま汁(鹿児島県)
- 7日(火) 春野菜の米粉ポタージュ(旬)
- 8日(水) はっさく(旬)
- 13日(月) だご汁(福岡県)、チキン南蛮(宮崎県)
- 14日(火) ジュリアンスープ、ポテトカップのグラタン(多文化共生：フランス)
- 15日(水) 浦上そば(長崎県)
- 17日(金) タイビーエン、高菜飯(熊本県)、鶏肉のゆずしょう焼き(大分県)
- 20日(月) デコパン(旬)



©むさしのフロントあさか

給食に携わる人々に感謝しよう

毎日の給食には、栄養士、調理員、配送員、配膳員、農業や畜産、漁業に携わる人、食材を納品してくれる業者の人など、たくさんの方々の手がかかっています。

給食費の改定及び保護者負担軽減について

昨年末から検討していた給食費の改定について決定しました。
併せて、保護者負担軽減についても実施いたします。
小学校・・・月額 4,700円 中学校・・・月額 5,300円

【保護者負担軽減】

- 令和5年度は、改定分の500円は市が負担するので保護者の負担は変更ありません。
(小学校・・・4,200円 中学校・・・4,800円)
- 小中学校に在籍する3人目以降の児童生徒の給食費を無償にします。
※詳しくは2月下旬の通知をご覧ください。

★	10	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、こんにゃく、 ながねぎ 、かつお節、米油、みそ、塩、しょうゆ、みりん	27.5	33.8	
							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、植物油、粉末状大豆たん白、加工でんぶん、増粘剤)、米油			
							もやしとひきにくのいためもの	ぶた肉、こしょう、ねぎしょうが、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、でんぶん			
							セレクト給食	朝霞第七小学校 6年生、朝霞第十小学校 6年生			
	13	月			○	○	だごじる	すいとん、ごぼう、だいこん、 にんじん 、じゃがいも、 しいたけ 、はなねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、みりん	22.9	26.0	
							チキンなんばん	とり肉、塩、酒、こしょう、でん粉、米油、しょうゆ、酢、三温糖、みりん			
							キャベツのおかかに	にんじん 、キャベツ、もやし、油揚げ、味つけおかか、ごま油、みりん、塩、しょうゆ			
							ノンエッグタルタルソース	食用植物油、醸造酢、水あめ、砂糖、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状大豆たん白、乾燥たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにゃく精粉、乾燥パセリ、増粘多糖類、香辛料抽出物			
	14	火			○	○	ジュリアンスープ	とり肉、ベーコン、 にんじん 、たまねぎ、キャベツ、だいこん、チキンブイヨン、米油、しょうゆ、こしょう、塩、パセリ	605	738	
							ポテトカップのグラタン	じゃがいも、でん粉、乾燥マッシュポテト、植物油、砂糖、食塩、コーンフラワー、香辛料、パーム油、牛乳、ほうれん草、たまねぎ、プロセスチーズ、マーガリン、小麦粉、酵母エキス、チキンエキス、増粘剤(加工でん粉、アルギン酸ナトリウム)、加工でんぶん、キシロース、乳化剤、香料、カロチノイド色素			
							りんご	りんご、塩			
							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			
★	15	水			○	○	げんまいだんごじる	玄米だんご、油揚げ、だいこん、にんじん、ながねぎ、ねぎしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ	644		
							めばるのしろしょうゆやき	めばる、しょうゆ加工品、発酵調味料、砂糖、酒、アミノ酸			
							うらかみそぼろ	ぶた肉、さつまあげ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、もやし、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、でん粉			
							きつねうどん	油揚げ、三温糖、しょうゆ、ぶた肉、 にんじん 、 ながねぎ 、こんぶ、かつお節、米油、みりん、塩			
	16	木			○	○	小:ちくわのてんぷら	焼きちくわ、小麦粉、塩、米油	28.0	842	
							中:ささかまぼこのてんぷら	笹かまぼこ、小麦粉、塩、米油			
							小:あおなごまいため	もやし、こまつな、 にんじん 、生ちくわ、こんにゃく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、いりごま、ねりごま、塩			
							中:あおなごまあえ				
							じごなうどん	小麦粉、塩			
							タイビーエン	ぶた肉、えび、いか、 にんじん 、キャベツ、きくらげ、春雨、 ながねぎ 、ねぎしょうが、とりがら、いりごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ			
	17	金			○	○	とりにくのゆずこしょうやき	とり肉、ゆずこしょう、しょうゆ、酒、塩	29.1	34.8	
							たかなめしのぐ	高菜、 にんじん 、炒り卵、たけのこ、ごま油、三温糖、しょうゆ、いりごま、中:一味唐辛子			
							ほうれんそういりチキンカレー	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、ほうれんそう、ねぎしょうが、にんにく、米油、カレールウ、ガラムマサラ、中濃ソース、トマトケチャップ、塩			
							いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ(まいわし(魚卵を含む)、還元水飴、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、玄米粉、米粉、甜菜糖、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			
★	20	月			○	○	デコボン	デコボン(かんきつ類)	19.9	23.4	
14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。	650	830
									基準栄養価	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
かまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、味りん
さつまあげ	魚肉(たら、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
焼きちくわ	魚肉(スケソウダラ、イトヨリ)、馬鈴薯澱粉、食塩、菜種油、砂糖、ぶどう糖、加工澱粉
笹かまぼこ	すり身(スケソウダラ)、馬鈴薯でん粉、上白糖、食塩、みりん、清酒
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)
京花魁	小麦粉、小麦たんぱく、クチナシ、パプリカ、紅麹、ビタミンE
味つけおかか	味つけかつお節(かつお節、しょうゆ、醸造酢、砂糖)、砂糖、かつお骨粉末、魚介エキス、食塩、酵母エキス
高菜	ちりめんたかな、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、食塩、醸造酢、調味料(アミノ酸等)、酸味料
炒り卵	液卵、植物油、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料/加工でんぶん
すいとん	小麦粉、食塩、加工でんぶん
玄米だんご	玄米
デミグラスソース	小麦粉、ラード、トマトペースト、ソテードオニオン、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉、食塩、香辛料
トマトフォンデュ	トマト・ジュース漬け、トマト・ピューレー漬け、炒めたたまねぎ、オリーブ油、トマトペースト、おろしにんにく、食塩、香辛料
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
ゆずこしょう	柚子皮、唐辛子、食塩、還元澱粉糖化物(タピオカでん粉、コーンスターチ)、香料(オレンジ香料、レモン香料、タンジェリン香料、ミックストコフェロール)、着色料(クロロフィル、還元水飴)、植物油、グリセリン脂肪酸エステル

《給食費について》

①納期 3月分の納期限は3月31日(金)です。口座振替の方は、3月30日(木)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え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ください。

※アレルギー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。

