

4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		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)	
★	13	水			○	○	おかず	ゆばのすましじる	ちらしまぼこ、ゆば、とうふ、にんじん、はねぎ、わかめ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	652	729
								さわらのさいきょうやき	さわら、米発酵調味料、みそ、砂糖、食塩、スピリッツ、醸造酢、ウコン末、加工でん粉		
								はるやさいのたきあわせ	とり肉、高野豆腐、たけのこ、にんじん、ふき、さやえんどう、こんにやく、しいたけ、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん		
								おいわいいちごゼリー	いちご、いちご果汁、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、植物油、豆乳、水あめ、大豆粉、乳酸カルシウム、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、紅麴色素、乳化剤、香料、安定剤、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄		
	14	木			○	○	おかず	カレーなんばん	とり肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、かつお節、こんぶ、カレーウ、しょうゆ、みりん、でん粉、塩	665	832
								小:ちくわのいそべあげ	焼きちくわ、小麦粉、あおのり、塩、こめ油		
								中:ささまぼこのいそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、あおのり、塩、こめ油		
								小:なばなのいためもの	ロースハム、なばな、もやし、にんじん、とうもろこし、上白糖、こめ油、しょうゆ、塩		
								中:なばなのあえもの	じごうどん		
★	15	金			○	○	おかず	はるさめスープ	とり肉、もやし、とうもろこし、にんじん、はるさめ、ながねぎ、テンゲンサイ、チキンブイヨン、こしょう、塩、しょうゆ	688	784
								ホイコーロー	ぶた肉、しょうゆ、酒、ねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ、こめ油、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、でん粉、塩		
								れんこんのからあげ	れんこん、でん粉、こめ油、こしょう、塩		
	18	月			○	○	おかず	あじのさんがだんごじる	あじのさんがだんご、油揚げ、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、しいたけ、ねぎ、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	676	799
								とりにくのおいだれやき	とり肉、酒、塩、ねぎ、にんにく、こめ油、トウバンジャン、上白糖、酒、しょうゆ、りんご、ビタミンC		
								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、こんにやく、こめ油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、でん粉		
	19	火			○	○	おかず	はるやさいのこめこポタージュ	とり肉、にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、パセリ、クリームコーン、米粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、こめ油、チキンブイヨン、こしょう、塩	675	842
								ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ(とり肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、ぶた肉、砂糖、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、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)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でんぷん、塩		
								あまなつみかん	あまなつみかん		
								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		
	20	水			○	○	おかず	かんびょうりかきたまじる	卵、えのきたけ、こまつな、かんびょう、塩、ながねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	655	776
								しろみぎかなのかりかりあげ	白身魚のかりかり揚げ(ホキ、じゃがいも、玄米粉、でん粉、米粉、てんさい糖、こめ油、生イースト、食塩、還元水あめ、魚醤、植物油、食塩、酵母エキス、香辛料、なたね油、パーム油)、こめ油、小:中濃ソース		
								きんぴら	ぶた肉、ごぼう、にんじん、こんにやく、いりごま、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩、中:一味唐辛子		
								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、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、コーンスターチ、香辛料		
	21	木			○	○	おかず	はちおうじラーメン	ぶた肉、焼き豚、メンマ(たけのこ)、なると、にんじん、たまねぎ、もやし、テンゲンサイ、ながねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ごま油、とんこつ、とりから、しょうゆ、塩	610	773
								いかのオイスターやき	いか、マヨネーズ(卵不使用)、酒、オイスターソース、しょうゆ		
								フルーツミックス	みかん、りんご、黄桃、砂糖、クエン酸、ビタミンC、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、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・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、増粘多糖類、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム)		
								ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい		

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・しほうなど ・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、地元の方々の方々の協力で学校給食に地元野菜を使っています。今月の地場野菜は、ほうれん草、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醸成するため、外国の料理や材料を提供します。

入学・卒業おめでとうお祝い
今年度も安全でおいしく、栄養バランスのよい献立作りを心がけます。また、毎月テーマをもたせ、幅広い内容で楽しく充実した学校給食を目指していきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。各学校の担当給食センターは右記のとおりです。給食食材等についてのお問い合わせは、担当の学校給食センターへお願いいたします。

【★印の説明】
★7大アレルギー除去献立(飲用牛乳や飲むヨーグルト等は除く)
-除去の対象となるアレルギーは、消費庁庁によって表示が義務づけられている
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生の7品目です。
・魚卵とオキアミは表示対象外となりやす。また、その他のアレルギー食品も表示の対象外となります。ご了承ください。
・毎月の献立表の使用食材料をよく確認いただきますようお願いいたします。
※[学校給食における食物アレルギー対応指針(文部科学省)]に基づき実施いたします。そのため、上記7品目のアレルギー食材であっても、原材料や油などに極微量に含まれている場合やコンタミネーションについては除去献立の対象外とさせていただきます。「学校給食における食物アレルギー対応指針」につきましては、市のホームページでご覧いただけます。

【お知らせ】
朝霞市教育委員会は、平成24年4月から学校給食で使用される食材の放射性物質検査を実施してまいりましたが、検査開始時から10年間にわたり「検出なし」の結果が続いたことから、令和4年3月をもちまして検査を終了いたしました。

＜献立のテーマ＞
毎月の学校給食から、季節を感じたり、食文化や自分の健康を考えるきっかけとなるように計画しています。

月	献立テーマ	郷土食
4月	春野菜を食べよう	関東地方
5月	初夏を味わおう	四国地方
6月	よくかんで食べよう	近畿地方
7月	夏野菜を食べよう	沖縄県
8月・9月	骨を丈夫にしよう	中国地方
10月	秋の味覚を楽しもう	東北地方
11月	埼玉県でできる食材を知ろう	埼玉県
12月	冬野菜を食べよう	北陸地方
1月	学校給食の歴史を知ろう	中部地方
2月	根菜類を食べよう	北海道
3月	春野菜を食べよう	九州地方

朝霞市学校給食センター TEL (451) 0371 FAX (451) 0372 浜岡学校給食センター TEL (473) 6291 FAX (476) 3500	朝霞第一中学校 朝霞第三中学校 朝霞第五中学校 朝霞第一小学校 朝霞第三小学校 朝霞第七小学校	朝霞第二中学校 朝霞第四中学校 朝霞第十小学校 朝霞第二小学校 朝霞第六小学校 朝霞第九小学校
---	--	--

今月のテーマ「春野菜を食べよう」ふるさとめぐり「関東地方」
13日(水) お祝いいちごゼリー(遊級お祝い)、湯葉のすまし汁(湯葉:栃木県の特産物)
15日(金) れんこんのからあげ(れんこん:茨城県の特産物)
ホイコーロー(多文化共生:中国)
18日(月) あじのさんが団子汁(さんが団子:千葉県)
20日(水) かんびょう入りかきたま汁(かんびょう:栃木県の特産物)
21日(木) 八王子ラーメン(東京都)
22日(金) こしね汁(群馬県)
27日(水) 海軍カレー(神奈川県)