

# 5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			たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)		
★	2	月			○ ○		すましじる	たけのこ、にんじん、わかめ、ちらしかまぼこ、とうふ、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	718	793		
							しろみぎかなの こめこさまちやフライ	白身魚の米粉狭山茶フライ(ホキ、米粉、緑茶、食塩、こしょう)、米油				
							ごもくずしのぐ	とり肉、にんじん、さやえんどう、高野豆腐、かんぴょう、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、三温糖、みりん				
							かしわもち	小豆、砂糖、麦芽糖、寒天、食塩、米粉、加工でん粉、植物油、酵素製剤、柏葉				
							すめし	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				
★	6	金			○ 250		はるさめスープ	とり肉、しめじ、にんじん、はるさめ、チンゲンサイ、たまねぎ、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	620	726		
							ホイコーロー	ぶた肉、しょうゆ、酒、にんにく、ねぎしょうが、厚揚げ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ながねぎ、米油、テンメシジャン、三温糖、トウバンジャン、塩				
							あまなつみかん	あまなつみかん			22.6	27.0
★	9	月			○ 250		そうへいじる	ぶた肉、にんじん、ごぼう、だいこん、さといも、たけのこ、しいたけ、はくさい、ながねぎ、にんにく、とりがら、みそ、米油、塩、しょうゆ	636	768		
							あじのおこしやき	まあじ、米こうじ、食塩、酒粕、砂糖、みりん				
★	10	火	 		○ ○		コーンポタージュ	どうもろこし、クリームコーン、たまねぎ、パセリ、粉チーズ、生クリーム、牛乳、バター、米油、小麦粉、チキンブイヨン、こしょう、塩	656	842		
							レバーフランクフルトのソースがけ	レバーフランクフルト(豚肉、豚レバー、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				
							小:ハムとキャベツのソテー	ハム、にんじん、キャベツ、もやし、米油、こしょう、塩				
							中:ハムとキャベツのサラダ	ハム、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、米油、こしょう、塩、りんご酢、しょうゆ、砂糖				
							コッペパンスライス	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				
ココアあげパン	朝霞第一小学校、朝霞第一中学校 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)、ココア、砂糖、米油	30.3	39.0									
★	11	水			○ 250		わかめスープ	とり肉、にんじん、もやし、ながねぎ、わかめ、いりごま、ねぎしょうが、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩	640	754		
							マーボー豆腐	とうふ、ぶた肉、にんにく、ねぎしょうが、たけのこ、にら、しいたけ、ながねぎ、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメシジャン、でん粉、米油				
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩			22.3	26.7
★	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、ほうれんそう、ながねぎ、なると、メンマ(たけのこ)、にんにく、ねぎしょうが、たまねぎ、とりがら、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油	614	804		
							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				
							フルーツあんじん	りんご、もも、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、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)				
							ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい			24.6	32.2
★	13	金			○ 250		たまごいりキムチスープ	卵、ぶた肉、もやし、はくさいキムチ、えのきたけ、とうふ、ながねぎ、にら、しいたけ、にんにく、ねぎしょうが、とんこつ、みそ、しょうゆ、でん粉、ごま油	657	767		
							どうにゅ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、加工でん粉、メチルセルロース、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				
							ジュシーオレンジ	ジュシーオレンジ				
							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			20.6	24.6
★	16	月			○ ○		いもたき	とり肉、さといも、白玉だんご、厚揚げ、じゃこ天、こんにゃく、ごぼう、にんじん、さやえんどう、しいたけ、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節	735	854		
							せんざんき	とり肉、ねぎしょうが、にんにく、三温糖、しょうゆ、酒、でん粉、米油				
							あまなつみかん	あまなつみかん			29.2	33.8
							のりのつくだに	糖類(水あめ、砂糖)、しょうゆ、みりん、のり、ひじき、にほし、かつお、増粘多糖類、ヘム鉄				
★	17	火	 		○ ○		チャウダー	ベーコン、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、とうもろこし、パセリ、チキンブイヨン、バター、小麦粉、米油、牛乳、生クリーム、こしょう、塩	700	896		
							とり肉のカレーやき	とり肉、ねぎしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩				
							小:アスパラガスとツナのソテー	アスパラガス、にんじん、キャベツ、エリンギ、ツナ、米油、塩、こしょう				
							中:アスパラガスとツナのサラダ	アスパラガス、にんじん、キャベツ、きゅうり、ツナ、米油、砂糖、りんご酢、塩、こしょう				
★	18	水			○ 250		しんじやがいものみそ汁	新じゃがいも、とうふ、たまねぎ、わかめ、みそ、しょうゆ、かつお節	654	805		
							さばのスタミナやき	さば、しょうゆ、たんぱく加水分解物、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				
							たけのこごはんのぐ	たけのこ、にんじん、とり肉、さやえんどう、かんぴょう、塩、三温糖、酒、しょうゆ、かつお節			24.1	30.8

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

<b>おもに体をつくるはたらき(赤)</b> 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	<b>おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)</b> 炭水化物・しぼうなど ・元気に運動ができる ごはん・パン・麺 いも類・油	<b>おもに体の調子を整えるはたらき(緑)</b> 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、ほうれん草です。(太字で表示) 今月のテーマ「初夏を味わおう」 ふるさとめぐり「四国地方」  
 【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。

- |   |   |
|---|---|
| 2日(月) 白身魚の米粉狭山茶フライ(八十八夜)、すまし汁、五目すしの具、柏もち(こどもの日) | 19日(木) しっぽくうどん(香川県)                             |
| 6日(金) 甘夏みかん(旬)                                  | 23日(月) フォースープ、空心想門にんにく炒め(多文化共生:ベトナム)            |
| 16日(月) いもたき、せんざんき(愛媛県)、甘夏みかん(旬)                 | 25日(水) 鳴門金時のみそ汁(鳴門金時、鳴門産わかめ使用)、白身魚のすだち風味揚げ(徳島県) |
| 17日(火) 小:アスパラガスとツナのソテー、中:アスパラガスとツナのサラダ          | 30日(月) かつおのオーロラソースがけ(旬、高知県)、ぐる煮(高知県)            |
| 18日(水) 新じゃがいものみそ汁、たけのこご飯の具(旬)                   |   |

