

7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	金			○	250	もずくじる	とり肉、もずく、とうふ、にんじん、はねぎ、ねしょうが、かつお節、しょうゆ、塩	618	724
							タコライスのぐ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、米油、ピーマン、トマト、ひよこ豆、塩、こしょう、チリパウダー、 トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース		
							れいとうりんご	りんご、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、酸化防止剤		
★	4	月			○	250	とうがんスープ	とり肉、とうがん、にんじん、とうふ、とうもろこし、チンゲンサイ、とりがら、ねしょうが、こしょう、 塩、しょうゆ	632	769
							ぶたにくのレモンしおこうじやき	ぶた肉、塩こうじ、三温糖、こしょう、にんにく、レモン		
							すいか	すいか		
	5	火			○	○	こめマカロニのスープ	米粉マカロニ、とり肉、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、パセリ、米油、チキンブイヨン、 しょうゆ、こしょう、塩	641	813
							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、 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、でんぷん、塩		
							小:えだまめとコーンのソテー	ロースハム、にんじん、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、こめ油、こしょう、塩		
							中:えだまめとコーンのサラダ	ロースハム、にんじん、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、こめ油、こしょう、塩、りんご酢、 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		
	6	水			○	○	イナムドゥチ	ぶた肉、厚揚げ、こんにゃく、しいたけ、だいこん、はねぎ、みそ、かつお節、とんこつ、 しょうゆ	685	810
							さばのからみづけやき	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B ₁		
							にんじんしりしり	ツナ、にんじん、短冊卵、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩		
	7	木			○	○	カレーラーメン	とり肉、にんじん、キャベツ、もやし、にら、ながねぎ、きくらげ、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、カレールー、カレー粉、米油、こしょう、しょうゆ、 みりん、でん粉、塩	662	832
							いかのてんぷら	いかの天ぷら(いか、小麦粉、パーム油、でん粉、食塩、亜鉛含有酵母、加工でん粉、 炭酸カルシウム、ベーキングパウダー、ピロリン酸鉄)、米油		
							たなばたフルーツミックス	黄桃、りんご、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、寒天(ぶどう糖果糖液糖、 寒天、こんにゃく粉、ゲル化剤、クチナシ色素、クエン酸)、 サイダーゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水溶性食物繊維、レモン果汁、 ゲル化剤、乳酸カルシウム、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄ナトリウム、香料、 クチナシ青色素)		
							ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
★	8	金			○	○	なつやさいのみそしる	なす、油揚げ、たまねぎ、みょうが、わかめ、みそ、かつお節、しょうゆ、塩	704	814
							とりにくのなんばんづけ	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		
							ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、こしょう、厚揚げ、ゴーヤ、塩、にんじん、もやし、ごま油、味つけおかか、しょうゆ、 でん粉		
									26.4	30.9

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	肉・魚・小魚・豆腐 豆類・乳製品・卵	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	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、じゃがいもです。(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。

親子料理教室の中止のお知らせ

例年7月に実施しておりました親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、今年度は中止させていただくことになりました。



今月のテーマ 「夏野菜を食べよう」

ふるさとめぐり 「沖縄県」

1日(金) もずく汁、タコライス(沖縄県)

4日(月) 冬瓜スープ、すいか(旬)

6日(水) イナムドゥチ、にんじんしりしり(沖縄県)

沖縄の言葉で、「イナ」はいのしし、「ムドゥチ」はもどき、「しりしり」は千切り、という意味です。

7日(木) セタフルーツミックス(セタ)

8日(金) 夏野菜のみそ汁(旬)、ゴーヤチャンプルー(沖縄県)

沖縄の言葉で、「チャンプルー」は混ぜる、という意味です。

11日(月) シブイのそぼろ煮(沖縄県、旬)

沖縄の言葉で、「シブイ」は冬瓜のことを言います。

12日(火) 冷凍パイ(旬)

13日(水) 鶏だんごのビーフンスープ、マーボー豆腐(中国)

15日(金) 夏野菜のカレー、枝豆の塩ゆで(旬)



©おさのフロントあさ