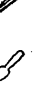
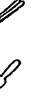
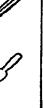


8・9月分 学校給食予定献立表

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 エネルギー(kcal)	中学校 エネルギー(kcal)			
					小学校	中学校							
	30	火			○	○	ミネストローネ	米粉マカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、にんにく、パセリ、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩	668	861			
							スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、チリパウダー、にんにく、粒入マスタード、塩、オリーブ油	26.2	33.0			
							小:キャベツソテー	キャベツ、にんじん、さやいんげん、もやし、とうもろこし、こめ油、塩、こしょう					
							中:キャベツサラダ	キャベツ、にんじん、さやいんげん、もやし、とうもろこし、こめ油、上白糖、りんご酢、塩、こしょう					
							くろパン	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					
★	31	水			○	250	ちゅうかスープ	とり肉、にんじん、ながねぎ、しめじ、たけのこ、しいたけ、ねしろうが、いりごま、ごま油、とりガラ、しょうゆ、こしょう、塩	673	811			
							ぶたキムチ	ぶた肉、はくさいキムチ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、こめ油、三温糖、しょうゆ、塩、こしょう	23.7	29.6			
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、こめ油、塩、こしょう					
	1	木			○	○	まつえふうラーメン	ぶた肉、焼きぶた、にんじん、キャベツ、もやし、ながねぎ、はなねぎ、なると、にんにく、ねしろうが、たまねぎ、とりガラ、とんこつ、こめ油、こしょう、しょうゆ、塩	594	768			
							ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶた肉、玉ねぎ、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	23.9	30.4			
							サイダーゼリーミックス	ぶどう、砂糖、クエン酸、クエン酸ナトリウム、ビタミンC、乳酸カルシウム、りんごゼリー(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、難消化性デキストリン、ゲル化剤、酸味料、香料)、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)、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、難消化性デキストリン、ぶどう濃縮果汁、酸味料、香料)					
							ちゅうかめん	小麦粉、食塩、かんすい					
							★	2	金			○	○
やきウインナー	レバー入りウインナー(豚肉、豚レバー、食塩、砂糖、香辛料)	23.7	27.4										
なし	なし、塩												
★	5	月			○	250	はるさめスープ	とり肉、とうふ、にんじん、はるさめ、しめじ、ながねぎ、とりガラ、いりごま、ごま油、こしょう、塩、しょうゆ	630	736			
							ぶたにくのかくに	ぶた肉、だいこん、こんにやく、ねしろうが、にんにく、チンゲンサイ、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、でん粉、塩	27.9	33.3			
							れいとうパイ	パイナップル					
	6	火			○	○	ズッキーニのスープ	とり肉、たまねぎ、にんにく、にんじん、ズッキーニ、オリーブ油、チキンブイヨン、こしょう、塩、しょうゆ	608	768			
							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、でん粉、塩	26.7	32.7			
							れいとうみかん	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					
							ココアあげパン	朝霞第三小学校、朝霞第二中学校 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)、砂糖、ココア、米油					
★	7	水			○	250	なつやさいのみそしる	なす、厚揚げ、たまねぎ、みょうが、もずく、みそ、かつお節、しょうゆ、塩	683	847			
							さばのぶんかぼし	さば、食塩、しょうゆ	25.6	32.7			
							ゆでほしだいごんのいために	ぶた肉、生ちくわ、ゆでほしだいごん、にんじん、ごま油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩					
	8	木			○	○	にくうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、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	620	778			
							いかのてんぷら	いか天ぷら(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)、こめ油	23.8	28.7			
							小:やさいのごまいため	ほうれんそう、もやし、にんじん、ささみ、こんにやく、ごま油、三温糖、しょうゆ、みりん、いりごま、練りごま、塩					
							中:やさいのごまあえ						
							じごなうどん	小麦粉、食塩					
★	9	金			○	○	つきみじる	とり肉、こめ油、ちらしかまぼこ(月見)、さといも、にんじん、だいごん、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	632	759			
							とりにくのみそがけ	とり肉、塩、酒、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、でん粉	26.2	33.5			
							きんぴらごぼう	ごぼう、ぶた肉、さやいんげん、にんじん、こんにやく、ごま油、みりん、しょうゆ、塩、三温糖、中:一味唐辛子					
★	12	月			○	○	わかめスープ	とり肉、とうふ、しめじ、もやし、ながねぎ、わかめ、ねしろうが、とりガラ、ごま油、いりごま、しょうゆ、こしょう、塩	641	717			
							しろみぎかなのチリソースがけ	ホキ、でん粉、こめ油、ながねぎ、にんにく、ねしろうが、トウバンジャン、こめ油、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩	24.7	27.5			
							チャプチェ	ぶた肉、しょうゆ、酒、ごま油、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、はるさめ、にら、しょうゆ、いりごま、三温糖、コチュジャン、塩					
	13	火			○	250	こめマカロニのスー	とり肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、とうもろこし、米粉マカロニ、パセリ、こめ油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	620	790			
							キーマカレー	ぶた肉、カレー粉、赤ワイン、ひよこまめ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねしろうが、トマトケチャップ、トマト、トマトジュース、ガラムマサラ、カレールー、中濃ソース、こめ油、塩	25.7	32.3			
							れいとうパイ	パイナップル					
							しょくパン	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					

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。											
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				・元気に運動ができる				・かぜをひきにくい			
・筋肉をつくる				ごはん・パン・麺				・おなかの調子がよい			
肉・魚・小魚・豆腐				いも類・油				緑黄色野菜			
豆類・乳製品・卵								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。【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 「骨を丈夫にしよう」 ふるさとめぐり「中国地方」

9月1日(木) 松江風ラーメン(島根県)
2日(金) 梨(旬)
6日(火) スズキーニのスープ(旬)
7日(水) 夏野菜のみそ汁(旬)

9日(金) 月見汁(十五夜)
16日(金) ジャーパン豆腐(骨)、梨(旬)
28日(水) ガンボライス(多文化共生:アメリカ)、梨(旬)
29日(木) カラフトししゃもの米粉フライ(骨)

