

4月分 学校給食予定献立表

令和5年度

7大アレルギー除去献立	日	曜	器具	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
				主食 つけるもの かけるもの	牛乳		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
○	13	木			○	カレーなんばん	ぶた肉、油あげ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、しいたけ、昆布、かつお節、カレー粉、カレールウ、米油、しょうゆ、塩、馬鈴薯でん粉	713	22.5
						コーンコロッケ	コーンコロッケ(とうもろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、プライミックス粉、植物油脂、植物性たん白、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、食塩、香辛料、乳化剤、香料)、米油、中濃ソース		
						なのはなのごまあえ	油あげ、なばな、もやし、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、すりごま、みりん、三温糖、上白糖、しょうゆ、塩		
						おいわいいちごせりー	お祝いいちごせりー(いちご、いちご果汁、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、植物油脂、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、香料、乳化剤、安定剤、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄)		
						じごなうどん	小麦粉、塩		
★	14	金			○	みずなのスープ	ぶた肉、みずな、にんじん、もやし、チキンブイオン、しょうゆ、塩	603	23.0
						あきあげとキャベツのみそいため	ぶた肉、ねぎしょうが、キャベツ、にら、にんじん、厚揚げ、米油、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン、みそ、しょうゆ、馬鈴薯でん粉		
						ごぼうのからあげ	ごぼう、馬鈴薯でん粉、米油、塩、こしょう		
★	17	月			○	とうふとわかめのみそしる	とうふ、ほうれんどう、たまねぎ、わかめ、かつお節、みそ、しょうゆ、塩	608	24.0
						ぶたにくのあまからあげ	ぶた肉、ねぎしょうが、酒、塩、馬鈴薯でん粉、米油、みりん、三温糖、しょうゆ		
						ひじきのもの	油あげ、にんじん、ひじき、さやいんげん、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、塩、かつお節、米油		
○	18	火			○	にんじんのポタージュ	にんじん、たまねぎ、じゃがいも、たまごたけ、パセリ、バター、米油、小麦粉、牛乳、生クリーム、チキンブイオン、塩、こしょう	603	27.1
						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、粒入りマスタード、塩、オリーブ油		
						あまなつみかん	甘夏みかん(かんきつ類)		
						フラワーロール	小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
○	19	水			○	かきたまじる	とり肉、鶏卵、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんどう、しょうゆ、塩、かつお節、さば節、馬鈴薯でん粉	580	26.2
						しろみざかなのレモンふうみあげ	ホキ、馬鈴薯でん粉、米油、しょうゆ、上白糖、レモン		
						たけのこごはん	こめ、油あげ、たけのこ、にんじん、米油、三温糖、みりん、しょうゆ、酒、塩、かつお節		
○	20	木			○	はちおうじラーメン	ぶた肉、焼き豚、水煮メンマ、なると、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、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	648	28.3
						てづくりしゅうまい	ぶた肉、ねぎしょうが、塩、三温糖、しょうゆ、ごま油、たまねぎ、しいたけ、馬鈴薯でん粉、酢、しゅうまいの皮		
						フルーツミックス	りんご、みかん、黄桃、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、酸味料、ビタミンC、クエン酸、乳酸カルシウム		
						ちゅうかめん	小麦粉、かんすい、塩		
○	21	金			○	あじのさんがだんごじる	あじさんが団子、油あげ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、ねぎしょうが、かつお節、みそ、しょうゆ、酒	595	27.8
						とりにくのおいだれやき	とり肉、酒、塩、ねぎしょうが、にんにく、米油、トウバンジャン、上白糖、しょうゆ、すりおろしりんご		
						じゃがいものそばろに	ぶた肉、じゃがいも、糸こんにゃく、にんじん、えだまめ、米油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、かつお節、馬鈴薯でん粉		

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) たんぱく質・無機質など	おもに熱や力のもとになるはたらき(黄) 炭水化物・しぼうなど	おもに体の調子を整えるはたらき(緑) ビタミン・無機質など
・体をつくる ・筋肉をつくる	・元気に運動ができる	・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、ほうれんどう、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「関東地方」

- 13日(木) 菜の花のごまあえ(旬)、お祝いいちごせりー(進級お祝い)
- 14日(金) 厚揚げとキャベツのみそ炒め(旬)
- 18日(火) 甘夏みかん(旬)
- 19日(水) 旬ごはん(旬)
- 20日(木) 八王子ラーメン(東京都)
- 21日(金) あじのさんが団子汁(千葉県)
- 24日(月) こしね汁(群馬県)、春野菜の炊き合わせ(旬)
- 25日(火) バイザンヌスープ(フランス)
- 28日(金) 海軍カレー(神奈川県)、ジュシーオレンジ(旬)



朝霞市のフロントみかか



入学・進級おめでとうをいいます

今年度も安全とおいしく、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まいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

＜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	緑黄色野菜を食べよう	北海道
3月	春野菜を食べよう	九州地方

【★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、消費者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ます。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ご確認くださいませようお願いします。

※【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、調味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、市のホームページをご覧くださいませ。

7大アレルギー除去取立	日	曜	器具	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
				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	エネルギー (kcal)
★	24	月			○	こしねじる	ぶた肉、こんにやく、長ねぎ、かまぼこ、ごぼう、だいこん、にんじん、しいたけ、米油、かつお節、みそ、酒、しょうゆ、塩	617	30.8
						あじのしおこうじやき	あじの塩麹漬(まあじ、液体塩麹【米麹、食塩、酒精】、砂糖、みりん)		
						はるやさいのたきあわせ	とり肉、高野豆腐、にんじん、しいたけ、しょうゆ、三温糖、みりん、たけのこ、ふき、塩、さやえんどう、米油、かつお節		
						わかめごはん	こめ、わかめごはんの素		
	25	火			○	ペイザンヌスープ	ウインナー、たまねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、オリーブ油、とりから、しょうゆ、塩、こしょう	657	28.3
						ハンバーグのケチャップソースがけ	ぶた肉、たまねぎ、塩、こしょう、ナツメグ、牛乳、パン粉、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖		
						さつぱりコールスローサラダ	キャベツ、にんじん、とうもろこし、米油、りんご酢、塩、こしょう		
						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		
★	26	水			○	わかめスープ	とり肉、わかめ、もやし、長ねぎ、にんじん、ごま油、とりから、しょうゆ、塩、こしょう	580	23.2
						マーボー豆腐	ぶた肉、豆腐、にんじん、長ねぎ、にんにく、ねぎしょうが、たけのこ、しいたけ、にら、米油、みそ、しょうゆ、三温糖、塩、テンメシジャン、トウバンジャン、馬鈴薯でん粉		
						はるさめサラダ	キャベツ、もやし、にんじん、はるさめ、りんご酢、しょうゆ、三温糖、塩、ごま油		
	27	木			○	やさいたつぷりみそうどん	とり肉、油あげ、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、かつお節、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、みりん、塩	610	25.0
						とりにくのてんぷら	とり肉、塩、酒、小麦粉、米油、しょうゆ		
						あおなのおひたし	こまつな、にんじん、もやし、かつお節、しょうゆ		
						じごなうどん	小麦粉、塩		
★	28	金			は こ う に ゆ う	かいぐんカレー	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、たまごたけ、ねぎしょうが、にんにく、米油、チキンブイヨン、カレールウ、ガラムマサラ、チャツネ、中濃ソース、トマトケチャップ	666	23.7
						やきウインナー	ウインナー(豚肉、食塩、砂糖、香辛料)		
						ジュシーオレンジ	ジュシーオレンジ(かんきつ類)		
						むぎごはん	こめ、おおむぎ		
						はこほうにゅう	砂糖・異性化液糖、脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖シロップ、全粉乳、ポリデキストロース(食物繊維)、乳たんぱく質濃縮物、ミルクカルシウム、香料、ピロリン酸鉄		
給食回数							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には、魚卵が含まれる場合があります。 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)や海苔類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類が含まれる場合があります。	基準栄養価 650 kcal 21~32 g	

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。

焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、酒かす、しょうが
ウインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
なると	魚肉(スケソウダラ・イトヨリ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、トマト色素
かまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、加工でん粉(タピオカ)、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん
あじさんが団子	あじ、たまねぎ、パン粉、でん粉、砂糖、発酵調味料、みそ、しょうゆ、しょうが、食塩、大葉、トレハロース
水煮メンマ	たけのこ、食塩、酸化防止剤(ビタミンC)、調味料
すりおろしりんご	りんご、酸化防止剤(ビタミンC)
しょうまいの皮	小麦粉、馬鈴薯でん粉、酒精、pH調整剤、トレハロース、酸味料、食塩
わかめごはんの素	塩蔵わかめ、食塩、砂糖、酵母エキス
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)
テンメシジャン	味噌、砂糖、植物油脂、醤油
チャツネ	パパイヤ、砂糖、ぶどう糖、りんご、レーズン、香辛料、リン酸架橋でん粉(とうもろこし)、キサンタンガム、クエン酸、DL-リンゴ酸、カラメルI、香料
粒入りマスタード	醸造酢、からし、植物油脂、食塩、ぶどう発酵調味料、ソテオニオン、ボークエキスパウダー、香辛料、にんにく、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬鈴薯でん粉、ココアパウダー、パンキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢

小学校1年生の給食開始について(6日間) 次の日程でならし給食を行います。

4月21日(金)		
コーンパン	強力粉、イースト、イーストフード、食塩、砂糖、ショートニング、乳不使用マーガリン、冷凍コーン	
牛乳	牛乳	
みかんゼリー	温州みかん果汁、砂糖、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミンC	
4月24日(月)		
わかめごはん	こめ、わかめごはんの素	
牛乳	牛乳	
りんごタルト	りんご、豆乳、米粉、砂糖、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、水あめ、大豆粉、こんにやく加工品、加工でん粉、炭酸カルシウム、グル化剤、酸味料、乳化剤、膨張剤、ビタミンC、ピロリン酸第二鉄、乳酸カルシウム、増粘剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC)、紅麹色素	

4月25日(火)~通常の給食
※小学1年生の4月分(ならし給食)の給食費は、5月分と合わせて5,500円です。6月30日(金)が納期となります。

＜給食費について＞
①納期 4月分の納期限は5月31日(水)です。口座振替の方は、5月30日(火)までに入金してください。
②選付 ※月の途中で転出した場合は給食費が選付(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喫食できない場合は、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、給食費を退付(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退付(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了承ください。
※アレルギー性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退付いたします。
※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。

毎月19日は「食育の日」