

# 12月分学校給食予定献立表

令和3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	中学校	
					エネルギー(kcal)				たんぱく質(g)		
★	1	水			ごはん	○	○	のっぺいじる	油揚げ、 <b>だいこん</b> 、にんじん、ながねぎ、さといも、こんにやく、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉	646	739
								さけのやきづけ	鮭、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、でん粉	28.1	33.5
								ぶたにくとこんぶのいために	こんぶ、さつま揚げ、ぶた肉、にんじん、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
2	木			じごなうどん	○	○	きのこうどん	ぶた肉、油揚げ、にんじん、 <b>しいたけ</b> 、まいたけ、えのきたけ、 <b>なごねぎ</b> 、こまつな、かつお節、こんぶ、三温糖、しょうゆ、みりん、塩	604	757	
							小:ちくわのいそべあげ	焼きちくわ、小麦粉、あおのり、塩、米油	21.3	28.9	
							中:ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ、小麦粉、あおのり、塩、米油			
							りんご	りんご、塩			
							じごなうどん	小麦粉、塩			
★	3	金		ごはん	○	○	ちゅうかスープ	とり肉、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、 <b>はくさい</b> 、はるさめ、ごま、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	652	737	
							しろみざかなのチリソースがけ	ホキ、でん粉、米油、ながねぎ、にんにく、ねしょうが、トウバンジャン、トマトケチャップ、酒、しょうゆ、三温糖、塩	25.9	29.8	
							だいこんととりにくのオイスターソースに	とり肉、だいこん、ながねぎ、 <b>しいたけ</b> 、チンゲンサイ、にんにく、米油、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、でん粉			
							<b>卒業祝い給食</b>	<b>朝霞第一中学校 3年生</b>			
6	月			ごはん	○	○	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こんにやく、ながねぎ、かつお節、みそ、みりん、米油、しょうゆ	685	776	
							さばのピリからやき	さば、ねしょうが、酒、ながねぎ、三温糖、しょうゆ、トウバンジャン、みりん	25.7	29.2	
							わかめとたまごのいりに	わかめ、えのきたけ、にんじん、短冊卵、米油、三温糖、しょうゆ			
7	火			はちみつパン	○	○	せんぎりやさいのスープ	とり肉、もやし、ごぼう、 <b>だいこん</b> 、にんじん、ほうれんそう、米油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	630	803	
							とりにくのカレーやき	とり肉、ねしょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩	29.9	37.4	
							ジャーマンポテト	じゃがいも、フランクフルト、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、にんにく、バター、チキンブイヨン、こしょう、塩			
							はちみつパン	小麦粉、はちみつ、ショートニング、イースト、砂糖、脱脂粉乳、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC			
							ココアあげパン	<b>朝霞第九小学校・朝霞第四中学校</b> 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			
★	8	水		ごはん	○	○	わかめスープ	とり肉、とうふ、ながねぎ、もやし、わかめ、ごま、ごま油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	690	780	
							ぶたキムチ	ぶた肉、はくさいキムチ、にんじん、しめじ、たまねぎ、にら、米油、三温糖、コチュジャン、しょうゆ、塩、こしょう	27.3	30.9	
							ごぼうのからあげ	ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩			
9	木			ちゅうかめん	○	○	ながおかふうラーメン	焼きぶた、ぶた肉、なると、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、 <b>なごねぎ</b> 、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とんこつ、かつお節、塩、しょうゆ、こしょう、米油	611	788	
							ポークしゅうまい	ポークしゅうまい(ぶた肉、たまねぎ、とんこつ、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	26.0	32.6	
							フルーツかんてん	パイン、りんご、黄桃、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、寒天(糖類(ぶどう糖果糖液糖、水あめ)、粉末寒天、ジェランガム、みつ豆エッセンス、クエン酸、クエン酸ナトリウム)			
							ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい			
10	金			ちゃめし	○	○	みそおでん	うずら卵、焼きちくわ、さつま揚げ、お魚豆乳団子、ちくわぶ(小麦粉)、 <b>にんじん</b> 、だいこん、こんにやく、こんぶ、かつお節、酒、みりん、三温糖、みそ、しょうゆ、塩	713	815	
							とりにくのからあげ	とり肉、酒、こしょう、塩、でん粉、米油	24.9	29.4	
							みかん	みかん			
							ちゃめし	米、しょうゆ、米発酵調味料、醸造酢、食塩、かつおエキス、ぶどう糖、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、アルコール、ビタミンB1			
★	13	月		ごはん	○	○	みぞれじる	とうふ、だいこん、にんじん、なめこ、 <b>なごねぎ</b> 、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	670	792	
							ぶたにくのゆずふうみあげ	ぶた肉、塩、こしょう、酒、でん粉、米油、三温糖、みりん、しょうゆ、ゆず果汁、ゆず	25.7	30.6	
							ひじきのいりに	油揚げ、大豆、ちくわ、ひじき、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ、かつお節、塩			
14	火			コッペパン スライス	○	○	ふゆやさいのシチュー	とり肉、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、じゃがいも、 <b>はくさい</b> 、ほうれんそう、米油、バター、小麦粉、粉チーズ、牛乳、生クリーム、こしょう、チキンブイヨン、塩	716	889	
							ソーセージのソースがけ	レバー入りフランクフルト、粒入りマスタード、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉	31.0	39.6	
							みかん	みかん			
							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			

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。 小：小学校 中：中学校

<p>おもに体をつくるはたらき(赤)</p> <p>たんぱく質・無機質など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をつくる</li> <li>・筋肉をつくる</li> </ul>	<p>おもに熱や力のもとになるはたらき(黄)</p> <p>炭水化物・しぼうなど</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・元気に運動ができる</li> </ul>	<p>おもに体の調子を整えるはたらき(緑)</p> <p>ビタミン・無機質など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぜをひきにくい</li> <li>・おなかの調子がよい</li> </ul>
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、**さつまいも、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、しいたけ**です。(太字で表示)

今月のテーマ 「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1日(水) のっぺい汁、鮭の焼き漬け(新潟県) | 14日(火) 冬野菜のシチュー(旬)、みかん(旬)                |
| 2日(木) りんご(旬)            | 15日(水) スキー汁(新潟県)                         |
| 9日(木) 長岡風ラーメン(新潟県)      | 20日(月) りんご(旬)                            |
| 10日(金) みかん(旬)           | 21日(火) 冬野菜の米粉マカロニスープ(旬)<br>クリスマスケーキ(行事食) |



©おさしのフロントあさか