

児童数 4月分のみ児童数で配布します。

4月分 学校給食予定献立表

令和6年度

朝霞市立朝霞第五小学校

特定 原材料 除去 献立	日	曜	こんだて名			お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	えいようか	
			はし スプーン その他	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)
	11	木		じごなうどん	○	カレーなんばん チキンのポテトカツ なばなのいためもの じごなうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、かつお節、カレールウ、カレー粉、しょうゆ、みりん、でん粉、塩 チキンのポテトカツ(とり肉、ポテトフレーク、米粉フレーク、塩、香辛料、でん粉、食物繊維、酵母エキス、砂糖、植物油、粉末状大豆たん白、香辛料、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤)、米油 ロースハム、なばな、もやし、にんじん、とうもろこし、砂糖、米油、しょうゆ、塩 小麦粉、塩、小麦たんぱく	675	27.1
★	12	金		ごはん	○	つみれじる とりにくのおいだれがけ にくじゃが	つみれ、とうふ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、えどな、ねしょうが、みそ、酒、かつお節 とり肉、酒、塩、しょうが、にんにく、米油、しょうゆ、トウバンジャン、三温糖、りんご ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さやいんげん、米油、三温糖、しょうゆ、塩、みりん、酒	643	30.5
	15	月	 	ごはん	○	ワンタンスープ マーボー豆腐 ナムル	とり肉、ウェーブワンタン、にんじん、キャベツ、きくらげ、とりから、はねぎ、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩 ぶた肉、とうふ、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、にら、しいたけ、みそ、しょうゆ、三温糖、テンメンジャン、トウバンジャン、とりから、でん粉、米油 こまつな、もやし、にんじん、いりごま、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖、みりん	624	27.5
	16	火	 	コッペパン スライス	○	チキンヌードルスープ フランクフルトのソースがけ チーズサラダ コッペパンスライス	とり肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ、スパゲッティ、米油、とりから、しょうゆ、こしょう、塩 レバーフランクフルト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉 サラダチーズ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、米油、酢、こしょう、三温糖、塩 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	615	30.4
★	17	水		ごはん	○	こしねじる さばのスタミナやき はるやさいのたきあわせ	こんにやく、しいたけ、長ねぎ、ぶた肉、かまぼこ、ごぼう、だいこん、にんじん、米油、かつお節、みそ、酒、しょうゆ、塩 さば、しょうゆ、砂糖、りんご、ごま油、にんにく、塩、香辛料、発酵調味料 とり肉、にんじん、たけのこ、ふき、さやえんどう、かつお節、みりん、しょうゆ、三温糖、塩	644	26.9
	18	木	 	ちゅうかめん	○	はちおうじラーメン てづくりしゅうまい フルーツミックス ちゅうかめん	ぶた肉、焼き豚、なると、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、ごま油、とりから、とんこつ、しょうゆ、塩 ぶた肉、しょうが、塩、三温糖、しょうゆ、酒、ごま油、たまねぎ、しいたけ、でん粉、しゅうまいの皮、酢 りんご、パイナップル、黄桃、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、いちごゼリー (いちご果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、ゲル化剤、乳酸カルシウム、香料、酸味料、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC、着色料) 小麦粉、塩、かんすい	677	29.2

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。バランス良く食べて健康な体を作りましょう。

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 肉・魚・小魚・豆腐	・元気に運動ができる ごはん・パン・めん	・かぜをひきにくい 緑黄色野菜
・筋肉をつくる 豆類・乳製品・卵	いも類・油	・おなかの調子がいい 淡色野菜・くだもの



ご進級おめでとうございます



今年度も安全でおいしく、栄養バランスのよい献立作りを心がけます。また、毎月のテーマをもたせ、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。

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、ほうれん草としいたけです。太字で表示してあります。



【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。

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」



- 16日(火) チキンヌードルスープ (多文化共生：アメリカ)
- 17日(水) こしね汁 (群馬県)
- 18日(木) 八王子ラーメン (東京都)
- 19日(金) ゆばサラダ (栃木県)
- 22日(月) かんぴょうのかきたま汁 (栃木県)
煮合い (茨城県)
- 24日(水) 海軍カレー (神奈川県)



©むさしのフロントあさか

【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。

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・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】

★：特定原材料除去献立 【飲用牛乳・飲むヨーグルト等は除きます。】

- 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・くるみの8品目です。
- 魚卵とオキアミは表示の対象外となります。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をお願いいたします。

※「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8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。

※くるみについて、令和5年3月から特定原材料に移行したため、朝霞市でも令和6年度献立表からくるみを含めた上記8品目を除去した献立日を「特定原材料除去献立」とし、★印で表記します。(くるみについての表示は、令和7年3月31日までは、経過措置期間です。)

〈給食費について〉

- 4月分の納期限は5月31日(金)です。口座振替の方は5月30日(木)までにご入金をお願いいたします。
 - 月の途中で転出した場合は給食費が還付(または減額)になる場合があります。
 - 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(インフルエンザ等)で長期に給食を食べないことが見込まれる場合、学校に給食停止の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還付(または減額)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還付(または減額)いたしますので、事前の連絡が必要となることをご了承ください。
- 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停止の連絡をお願いします。連絡を受けた日以降の牛乳代金を学年末に還付いたします。

特定原材料 除去表示	日	曜	こんだて名			こんだてのざいりょう(食材料)	えいようか	
			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)
	19	金		ごはん	○	ポークストロガノフ ぶた肉、たまねぎ、炒め玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ、デミグラスソース、トマトケチャップ、 トマトピューレ、にんにく、米油、塩、とりがら、赤ワイン、こしょう ゆばサラダ 生湯葉、ロースハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、酢、しょうゆ、三温糖、塩、こしょう きよみオレンジ 清見オレンジ(かんきつ類)	637	25.2
	22	月		わかめ ごはん	○	かんぴょうのかきたまじる 卵、かんぴょう、こまつな、かまぼこ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉 ぶたにくのあまからあげ ぶた肉、しょうが、でん粉、米油、酒、塩、こしょう、しょうゆ、三温糖、みりん にあい ごぼう、にんじん、れんこん、しいたけ、油揚げ、しらたき、さやいんげん、ごま油、みりん、 しょうゆ、三温糖、酢、塩、かつお節 わかめごはん 米、わかめごはんの素(わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー)	659	25.8
	23	火		デニッシュ ペストリー	○	はるやさいのシチュー とり肉、さやえんどう、かぶ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、チキンブイヨン、 米油、バター、小麦粉、牛乳、塩、こしょう、ローリエ オープンオムレツ 卵、ベーコン、たまねぎ、ほうれんそう、豆乳、塩、こしょう、でん粉、トマトケチャップ フレンチサラダ にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、りんご酢、塩、こしょう、砂糖 デニッシュペストリー 小麦粉、マーガリン、上白糖、ショートニング、イースト、発酵風味料、食塩、香料製剤、 乳等を主要原料とする食品、米粉調製品、ビタミンC	677	25.0
★	24	水		ごはん	の む ヨ ー グ ル ト	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、しょうが、にんにく、こめ油、 とりがら、カレールウ、中濃ソース、トマトケチャップ、チャツネ カラフトししゃものこめこフライ ししゃも(魚卵を含む)、米粉、食塩、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工澱粉、 増粘剤、米油、中濃ソース フルーツミックス りんご、パイナップル、黄桃、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、ビタミンC、りんごゼリー (りんご果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水溶性食物繊維、増粘多糖類、香料、 酸味料、クエン酸鉄ナトリウム) のむヨーグルト 砂糖・異性化液糖、脱脂粉乳、イソマルトオリゴ糖、全粉乳、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	666	19.3
	25	木		スパゲッティ ナポリタン	○	せんぎりやさいのスープ ぶた肉、酒、だいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、パセリ、とりがら、米油、しょうゆ、こしょう、塩 チキンサラダ ささみフレーク(とり肉、食塩、酢、砂糖、寒天、オニオンパウダー、香辛料、PH調整剤)、 にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、こめ油、穀物酢、砂糖、しょうゆ、こしょう、塩 スパゲッティナポリタン スパゲッティ、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム、米油、トマトピューレ、 トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、赤ワイン	605	28.1
★	26	金		たけのこ ごはん	○	すましじる とうふ、ちらしかまぼこ、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、こんぶ、かつお節、しょうゆ、塩 しろみぎかなのみそだれがけ ホキ、でん粉、米油、酒、西京みそ、砂糖、みりん、しょうゆ いそのかあえ えどな、もやし、にんじん、ごま油、かつお節、のり、みりん、しょうゆ、三温糖 たけのこごはん 米、たけのこ、とり肉、油揚げ、さやえんどう、こんぶ、酒、塩、しょうゆ	604	24.5
	30	火		こどもパン	○	はるやさいのポトフ とり肉、ウインナー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、アスパラガス、チキンブイヨン、塩、ローリエ、こしょう ハンバーグのケチャップソースがけ ぶた肉、たまねぎ、パン粉、豆乳、ナツメグ、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖 あおのりポテト じゃがいも、植物油、米油、青のり、こしょう、塩 こどもパン 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	669	29.9
13回	○:牛乳がつきます。 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。 栄養価は3・4年生が基準となっております。 丸ごと食べられる魚には魚卵が含まれている場合があります。 ちりめんじゃこなどの小魚には甲殻類が含まれていることがあります。 魚の種類によって、骨があります。小魚(ちりめんじゃこ・沖あみなど)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含むことがあります。					学校給食接取基準	650	21~32



1年生の保護者様

ご入学おめでとうございます



1年生の給食開始について 次の日程で、ならし給食を行います。

1年生の給食費等について

4月22日 (月)	コーンパン	小麦粉、イースト、イーストフード、とうもろこし、塩、砂糖、ショートニング、乳不使用マーガリン
	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23日 (火)	わかめごはん	米、わかめごはんの素(わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー)
	ブルーベリーのタルト	砂糖、米粉、豆乳、ショートニング、ブルーベリー果汁、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、 ゲル化剤、ビタミンC、乳化剤、膨張剤、ピロリン酸第二鉄、酸味料、増粘剤、香料

*毎日、牛乳がつきます。
*4月24日(水)より通常給食となります。
*給食食材等のお問い合わせは、栄養教諭まで
お願いいたします。
*1年生の4月分(ならし給食含む)の給食費は、
5月分と合わせて5,500円です。
*7月1日(月)が納期となります。口座振替の
方は、6月28日(金)までにご入金をお願いいた
します。

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は以下をご覧ください。

焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、塩、醸造酢、しょうが
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
レバーフランクフルト	豚肉、豚レバー、塩、砂糖、香辛料
ロースハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
つみれ	いわしすり身、タラすり身、砂糖、食塩、たん白加水分解物、酵母エキス、加工でん粉
なると	魚肉(スケソウダラ、イトヨリ)、でんぷん、砂糖、塩、発酵調味料、トマト色素
かまぼこ	スケソウダラ、加工でんぷん、馬鈴薯でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、加工油脂
ちらしかまぼこ	魚肉(スケソウダラ)、加工でんぷん、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、食塩、加工油脂、トマト色素
しゅうまいの皮	小麦粉、でんぷん、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料、食塩
ウェーブワンタン	小麦粉、塩
トウバンジャン	唐辛子、食塩、そら豆みそ(そら豆、食塩)、酒精、酸味料、ポリリン酸ナトリウム、酸化防止剤(ビタミンC)
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油、しょうゆ
デミグラスソース	ブラウンルウ、トマトペースト、ソテードオニオン、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉、食塩、香辛料
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、キサンタンガム、クエン酸、リンゴ酸、カラメル、香料
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、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、 パンクキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢