

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7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				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)	たんぱく質 (g)
★	11	金		ごはん	○	はるさめスープ	とり肉、もやし、にんじん、チンゲンサイ、はるさめ、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩、酒、米油	674	22.7
						ホイコウロウ	ぶた肉、にんにく、ねぎしょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、米油、酒、テンメンジャン、トウバンジャン、みそ、しょうゆ、三温糖、塩、でん粉		
						ごぼうのからあげ	ごぼう、米油、でん粉、こしょう、塩		
★	14	月		ごはん	○	つみれじる	つみれ、とうふ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、えどな、ねぎしょうが、みそ、酒、かつお節	628	27.6
						とりにくのおいだれがけ	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		
						にくじゃが	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、米油、三温糖、しょうゆ、塩、みりん、酒		
	15	火		コッペパン スライス	○	ホワイトシチュー	とり肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、とりがら、米油、バター、小麦粉、牛乳、塩、こしょう	655	27.6
						フランクフルトのソースがけ	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		
						キャベツのソテー	キャベツ、とうもろこし、にんにく、オリーブオイル、塩、こしょう、しょうゆ		
						コッペパンスライス	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	16	水		わかめ ごはん	○	かんぴょうのかきたまじる	卵、かんぴょう、えどな、かまぼこ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	659	22.7
						ぶたにくとポテトのあまからあげ	ぶた肉、じゃがいも、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		
						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)		
	17	木		ちゅうかめん	○	はちおうじラーメン	ぶた肉、なると、にんじん、たまねぎ、もやし、長ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、ごま油、とりがら、とんこつ、しょうゆ、塩	626	28.3
						てづくりしゅうまい	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		
						ナムル	えどな、もやし、にんじん、いりごま、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖		
						ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		

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 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	・おなかの調子がいよい 淡色野菜・くだもの



ご進級おめでとうございます



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」

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
していきますので、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。

＊今月の地場野菜はしいたけです。太字で表示してあります。

16日(水) かんぴょうのかきたま汁（栃木県）
17日(木) 八王子ラーメン（東京都）
21日(月) こしね汁（群馬県）
22日(火) チキンヌードルスープ（多文化共生：アメリカ）
25日(金) 海軍カレー（神奈川県）



【献立のテーマ】 毎月、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。

【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	【★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、市のホームページでご覧いただけます。
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	
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	

＜給食費について＞
・4月分の納期限は6月2日（月）です。口座振替の方は5月30日（金）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いたします。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 除去献立	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)	たんぱく質 (g)	
	18	金		ごはん	○	ポークストロガノフ わふうサラダ あまなつみかん	ぶた肉、たまねぎ、炒め玉ねぎ、マッシュルーム、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 キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、米油、しょうゆ、三温糖、塩、酢、こしょう 甘夏みかん(かんきつ類)	642	21.6	
	21	月		ごはん	○	こしねじる さばのこうみだれ わかめとたまごのいりに	こんにゃく、 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、長ねぎ、酒、しょうゆ、トウバンジャン、砂糖、酢、ごま油 炒り卵、わかめ、えのきたけ、にんじん、米油、三温糖、しょうゆ	655	24.7	
	22	火		くろパン	○	チキンヌードルスープ オープンオムレツ チーズサラダ くろパン	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、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩 卵、たまねぎ、じゃがいも、豆乳、塩、こしょう、米油、でん粉 チーズ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、酢、こしょう、三温糖、塩 小麦粉、加工黒糖、ビート糖、乳不使用マーガリン、イースト、タピオカでん粉、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC	637	26.2	
★	23	水		たけのこ ごはん	○	すましじる しろみざかなのみそだれかけ たけのこごはん	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 ホキ、でん粉、米油、酒、西京みそ、砂糖、みりん、しょうゆ 米、たけのこ、とり肉、油揚げ、こんぶ、かつお節、酒、塩、しょうゆ	625	24.0	
	24	木		スパゲッティ ナポリタン	○	せんぎりやさいのスープ フルーツミックス スパゲッティナポリタン	ぶた肉、だいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、パセリ、チキンブイヨン、米油、しょうゆ、酒、こしょう、塩 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、あまおうゼリー (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) スパゲッティ、ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、にんにく、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	639	24.4	
★	25	金		ごはん	の む ヨ ー グ ル ト	かいぐんカレー カラフトししゃものこめコフライ フレンチサラダ のむヨーグルト	とり肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうが、にんにく、こめ油、カレー粉、しょうゆ、三温糖、 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 ししゃも(魚卵を含む)、米粉、米粉パン粉、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 キャベツ、にんじん、とうもろこし、米油、りんご酢、砂糖、塩、こしょう 乳製品、砂糖・異性化液糖、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	720	21.4	
	28	月		ごもくチャーハン	○	ちゅうかスープ ヤムウンセン ごもくチャーハン	とり肉、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、とうもろこし、きくらげ、ねしょうが、ごま油、チキンブイヨン、 しょうゆ、塩、こしょう ロースハム、きゅうり、春雨、もやし、ごま油、米油、レモン果汁、しょうゆ、ナンプラー 米、炒り卵、ぶた肉、なると、にんじん、にんにく、長ねぎ、ねしょうが、ごま油、オイスターソース、しょうゆ、塩、酒	638	24.3	
	30	水		ごはん	○	ワンタンスープ マーボーどうふ こんにゃくのごまドレサラダ	とり肉、ウェーブワンタン、にんじん、キャベツ、きくらげ、とりがら、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、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、とりがら、でん粉、米油 サラダこんにゃく、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、すりごま、しょうゆ、ごま油、砂糖、塩、酢	653	27.0	
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

* 毎日、牛乳がつきます。
* 4月24日(木)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。
* 給食費は、6月30日(月)が納期となります。
 口座振替の方は、6月27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。

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
つみれ	いわしすり身、いわし、たらすり身、砂糖、食塩、加工でんぷん、調味料
なると	魚肉（スケソウタラ、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	スケソウタラ、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（スケソウタラ）、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
炒り卵	卵、植物油脂、食塩、加工でんぷん、酸味料、増粘剤、カロチン色素、アナトー色素
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	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、そら豆、乾燥唐辛子、食塩、酒精、ビタミンC
オイスターソース	かき、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、食塩、酒精、加工でん粉、アルコール
テンメンジャン	みそ、砂糖、ごま油、なたね油、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
ナンプラー	かたくちいわし、塩
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、 パンプキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢