

1 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 | 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 | 牛乳 | お か ず | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| ★ | 9 | 金 |  | わかめ ごはん | ○ | ぞうに | とり肉、煮込みもち、こまつな、だいこん、にんじん、ちらしかまぼこ、 しいたけ 、かつお節、みりん、酒、しょうゆ、塩 | 652 | 24.9 | |
| | | | | | | ぶりのゆずみそがけ | ぶり、ねしょうが、しょうゆ、酒、みそ、みりん、三温糖、ゆず果汁、でん粉 | | | |
| | | | | | | こうはくなます | だいこん、にんじん、塩、砂糖、しょうゆ、酢 | | | |
| | | | | | | わかめごはん | 米、わかめご飯の素(塩蔵わかめ、砂糖、塩、酵母エキス) | | | |
| | 13 | 火 |   | こどもパン スライス | ○ | ミネストローネ | とり肉、大豆、たまねぎ、にんじん、セロリ、マカロニ、にんにく、パセリ、オリーブオイル、とりがら、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩 | 665 | 29.7 | |
| | | | | | | てりやきチキン | とり肉、ねしょうが、でん粉、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ | | | |
| | | | | | | ジャーマンポテト | じゃがいも、ウインナー、たまねぎ、とうもろこし、米油、こしょう、塩 | | | |
| | | | | | | 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、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC | | | |
| ★ | 14 | 水 |  | ごはん | ○ | はるのななくさじる | とり肉、だいこん、かぶ、みずな、 はくさい 、せり、長ねぎ、かつお節、とうふ、しょうゆ、塩 | 646 | 24.7 | |
| | | | | | | けいちゃん | とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、酒、ねしょうが、にんにく、米油、トウバンジャン、しょうゆ、みそ、三温糖、塩、こしょう、でん粉 | | | |
| | | | | | | ごぼうのからあげ | ごぼう、でん粉、米油、こしょう、塩 | | | |
| | 15 | 木 |  | ちゅうかめん | ○ | たいわんラーメン | ぶた肉、キャベツ、もやし、にんじん、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、とりがら、トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ、ごま油、塩、オイスターソース、こしょう、酒 | 686 | 26.5 | |
| | | | | | | ツナチーズぎょうざ | ぎょうざの皮、ツナ、キャベツ、たまねぎ、チーズ、マヨネーズ(卵不使用)、こしょう、塩、しょうゆ、小麦粉、米油 | | | |
| | | | | | | みかん | みかん | | | |
| | | | | | | ちゅうかめん | 小麦粉、塩、かんすい | | | |
| ★ | 16 | 金 |  | キムタク ごはん | ○ | りきゅうじる | 油あげ、とうふ、だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ、すりごま、ねりごま、ごま油、みそ、かつお節 | 618 | 24.9 | |
| | | | | | | とりにくのガーリックあげ | とり肉、にんにく、ねしょうが、酒、塩、しょうゆ、でん粉、米油 | | | |
| | | | | | | キムタクごはん | 米、ぶた肉、キムチ、たくあん漬け、長ねぎ、葉ねぎ、しょうゆ、ごま油、塩 | | | |
| ★ | 19 | 月 |  | ごはん | ○ | かしわのひきずり | とり肉、たまねぎ、にんじん、 はくさい 、長ねぎ、 しいたけ 、焼き豆腐、かまぼこ、しらたき、米油、かつお節、みりん、三温糖、しょうゆ、塩 | 638 | 25.4 | |
| | | | | | | しろみざかなのいそべあげ | しいら、でん粉、米油、青のり、酒、塩、こしょう | | | |
| | | | | | | りんご | りんご、塩 | | | |
| | 20 | 火 |   | ツイストパン | ○ | コーンのミルクスープ | たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、米油、牛乳、粉チーズ、生クリーム、米粉パウダー、とりがら、こしょう、塩 | 619 | 28.7 | |
| | | | | | | とりにくのバーベキューソースがけ | とり肉、しょうゆ、酒、りんご、にんにく、ねしょうが | | | |
| | | | | | | ブロッコリーとだいこんのサラダ | ロースハム、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、にんじん、米油、りんご酢、砂糖、こしょう、塩 | | | |
| | | | | | | ツイストパン | 小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC | | | |
| | 21 | 水 |  | にんじん ごはん | ○ | かぶのみそしる | とうふ、えのきたけ、わかめ、長ねぎ、かぶ、みそ、かつお節 | 659 | 27.9 | |
| | | | | | | みそカツ | ぶた肉、塩、こしょう、酒、小麦粉、パン粉、米油、ごま油、にんにく、みそ、三温糖、しょうゆ | | | |
| | | | | | | にんじんごはん | 米、にんじん、油揚げ、ちりめんじゃこ、かつお節、しょうゆ、みりん、酒、米油、いりごま | | | |
| | 22 | 木 |   | ふじのみや ふうやしそば | ○ | ふじのみやふうやしそば | 蒸し中華麺(小麦粉、塩、かんすい)、ぶた肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、米油、ウスターソース、中濃ソース、イリコ粉末、青のり、塩、酒 | 624 | 25.6 | |
| | | | | | | ちゅうかスープ | とり肉、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、酒、塩、ごま油 | | | |
| | | | | | | ちくわのてんぷら | 焼きちくわ、小麦粉、塩、米油 | | | |
| | | | | | | フルーツミックス | りんご、パイナップル、黄桃、酸味料、香料、クエン酸、酸化防止剤、乳酸カルシウム、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、ナタデココ、砂糖、水溶性食物繊維、ぶどう濃縮果汁、香料 | | | |
| 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・しぼうなど | | | 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 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、**はくさい**、**しいたけ**です。（太字で表示）
多文化共生推進事業 児童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 「学校給食の歴史を知ろう」 ふるさとめぐり「中部地方」

- 9日（金） 雑煮、ぶりのゆずみそがけ、紅白なます
（行事食：お正月）
- 21日（水） みそカツ（愛知県）
- 14日（水） 春の七草汁（旬）、鶏ちゃん（岐阜県）
- 22日（木） 富士宮風やしそば（静岡県）
- 15日（木） 台湾ラーメン（愛知県）
- 26日（月） 友禅ご飯、つぎ汁（岐阜県）
- 16日（金） キムタクご飯、利休汁（長野県）
- 28日（水） 麦ごはん、すいとん、鮭の塩焼き、キャベツのごま和え
（給食週間：学校給食の始まり）
- 19日（月） かしわのひきずり（愛知県）
- 29日（木） おにまん（愛知県）
- 30日（金） 冬野菜のカレー（旬）

市立中学校新1年生保護者様

市立小学校から中学校へ入学する生徒で、小学校の学校給食費を口座振替されている方は、引き続き同じ口座から引き落としをいたしますのでご了承ください。

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|---|---|------------|------------|---|--|-------|------|-----|-------|
| ★ | 23 | 金 |  | ごはん | ○ | わかめスープ | とり肉、とうふ、長ねぎ、もやし、しめじ、わかめ、ねしょうが、とりがら、しょうゆ、こしょう、塩 | 615 | 24.9 | | |
| | | | | | | しろみざかなのチリソースがけ | ホキ、でん粉、米油、長ねぎ、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 | | | | |
| | | | | | | チャプチェ | ぶた肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、春雨、にら、酒、いりごま、三温糖、コチュジャン、ごま油、しょうゆ、塩 | | | | |
| | 26 | 月 |  | ゆうぜんごはん | ○ | つぎじる | とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、一味唐辛子 | 654 | 26.6 | | |
| | | | | | ほっけのたつたあげ | ほっけ、塩、酒、しょうゆ、でん粉、米油 | | | | | |
| | | | | | ゆうぜんごはん | 米、ぶた肉、短冊卵、にんじん、こまつな、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、塩 | | | | | |
| | 27 | 火 |  | セサミビスキュイパン | ○ | ふゆやさいのポトフ | ぶた肉、ウインナー、ベーコン、かぶ、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、米油、チキンブイヨン、ローリエ、こしょう、塩、しょうゆ | 634 | 24.2 | | |
| | | | | | タウツク・ノフツウ | とり肉、ひよこまめ、じゃがいも、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、米油、中濃ソース、カレー粉、クミンパウダー、カレールウ、トマトケチャップ、三温糖 | | | | | |
| | | | | | みかん | みかん | | | | | |
| | | | | | セサミビスキュイパン | まるパン(小麦粉、砂糖、塩、イースト、イーストフード、ショートニング)、すりごま、小麦粉、砂糖、卵、バター | | | | | |
| | 28 | 水 |  | ごはん | ○ | すいとん | とり肉、すいとん、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、長ねぎ、かつお節、みりん、しょうゆ、塩 | 637 | 26.8 | | |
| | | | | | さけのしおやき | さけ、塩 | | | | | |
| | | | | | キャベツのごまあえ | 油揚げ、キャベツ、にんじん、すりごま、ごま油、塩、三温糖、砂糖、しょうゆ | | | | | |
| | | | | | ごはん | 米、米粒麦 | | | | | |
| | 29 | 木 |  | じごなうどん | ○ | きつねじる | 油揚げ、ぶた肉、しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ、にんじん、こんぶ、かつお節、米油、みりん、三温糖、しょうゆ、塩 | 617 | 21.4 | | |
| | | | | | おにまん | さつまいも、小麦粉、砂糖、ラード、ベーキングパウダー、食塩、トレハロース、イースト | | | | | |
| | | | | | いそのかあえ | こまつな、もやし、にんじん、ごま油、かつお節、きざみのり、しょうゆ、三温糖 | | | | | |
| | | | | | じごなうどん | 小麦粉、塩、小麦たんぱく | | | | | |
| ★ | 30 | 金 |  | ごはん | ○ | ふゆやさいのカレー | ぶた肉、にんにく、ねしょうが、たまねぎ、じゃがいも、れんこん、だいこん、にんじん、とりがら、カレールウ、米油、トマト、ウスターソース、赤ワイン、三温糖、カレー粉、塩 | 712 | 24.5 | | |
| | | | | | | かえりにはしとだいのあげに | かえり煮干し、大豆、いりごま、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん | | | | |
| | | | | | | ほうれんそうのサラダ | ロースハム、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく、しょうゆ、米油、りんご酢、三温糖、塩、こしょう | | | | |
| 15回 | | ○：牛乳が付きます。 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。 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は、魚卵を含む場合があります。 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)や海藻類(わかめ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。 | | | | | | 基準栄養価 | | 650 | 21～32 |

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。

| | |
|-------------|--|
| ベーコン | 豚肉、食塩、砂糖、香辛料 |
| ロースハム | 豚肉、食塩、砂糖、香辛料 |
| ウインナー | 豚肉、食塩、砂糖、香辛料 |
| 焼きちくわ | 魚肉（すけそうたら、いとより）、馬鈴薯でん粉、食塩、なたね油、砂糖、ぶどう糖、加工でん粉 |
| ちらしかまぼこ | 魚肉、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、うらごし人参、加工油脂、トマト色素 |
| かまぼこ | 魚肉（スケソウタラ）、加工でん粉、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、加工油脂 |
| 短冊卵 | 液卵、かつおだし汁、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、メタリン酸ナトリウム、植物油 |
| キムチ | 白菜、大根、とうがらし、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス |
| たくあん漬け | 塩押だいこん、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、アミノ酸液、食塩、酵母エキス、ぬか類 |
| マカロニ | 小麦粉 |
| ぎょうざの皮 | 小麦粉、でんぷん、酒精、PH調整剤、トレハロース、酸味料、食塩 |
| 煮込みもち | もち米粉、でん粉、こんにゃく粉 |
| すいとん | 小麦粉、食塩 |
| オイスターソース | かき、食塩、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、加工でん粉、酒精、アルコール |
| 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 |
| テンメンジャン | みそ、砂糖、ごま油、なたね油、しょうゆ |
| コチュジャン | 米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー |
| イリコ粉末 | かたくちいわし、食塩 |
| マヨネーズ（卵不使用） | 食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たんぱく、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）、調味料（有機酸等）、香辛料抽出物（一部に大豆含む） |
| 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 パンプキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢 |

《給食費について》

- ①納期　1月分の納期限は2月2日（月）です。口座振替の方は、1月30日（金）までに入金してください。
- ②還付
※月の途中で転出した場合は給食費が還付（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食べないことが見込まれる場合は**、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、給食費を還付（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還付（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還付いたします。

