

家庭数

2月分 学校給食予定献立表

朝霞市立朝霞第五小学校

令和7年度

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 つけるもの かけるもの	牛 乳		エネルギー kcal	たんぱく質 g
★ 2月	2	月		せつぶん ごはん	○	すまじる	ちらしかまぼこ、わかめ、えのきたけ、糸みつば、かつお節、しょうゆ、塩	654	25.7
						いわしのかばやき	いわし、でん粉、米油、しょうゆ、三温糖、みりん		
						なのはなのあえもの	なのはな、もやし、にんじん、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖		
						せつぶんごはん	米、とり肉、油揚げ、ひじき、ごぼう、にんじん、こんにゃく、大豆、米油、しょうゆ、かつお節、塩、三温糖、酒		
3月	3	火		ツイストパン	○	シーフードチャウダー	えび、ほたて、ベーコン、牛乳、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、 はくさい 、チキンブイヨン、バター、小麦粉、米油、チーズ、塩、こしょう	665	23.9
						とりにくのカレーやき	とり肉、しょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、塩、赤ワイン		
						だいこんのサラダ	だいこん、キャベツ、にんじん、とうもろこし、すりごま、米油、しょうゆ、砂糖、塩、りんご酢		
						ツイストパン	小麦粉、ショートニング、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
4月	4	水		ごはん	○	サンラータン	とり肉、卵、しいたけ、とうふ、きくらげ、こまつな、葉ねぎ、酢、でん粉、しょうゆ、塩、酒、とりがら、こしょう	676	29.3
						スタミナやきにく	牛肉、にんにく、ねしょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、エリンギ、にら、酒、しょうゆ、米油、コチュジャン、オイスターソース、トウバンジャン、こしょう		
						あおのりビーンズ	大豆、じゃがいも、でん粉、米油、青のり、塩、こしょう		
5月	5	木		ちゅうかめん	○	ジャージャーメン	ぶた肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、もやし、たまねぎ、しいたけ、長ねぎ、ねしょうが、にんにく、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でん粉	659	28.5
						にくまん	小麦粉、砂糖、ラー油、イースト、こんにゃくペースト、食塩、粉末酒かす、ベーキングパウダー、たまねぎ、キャベツ、ぶた肉、豚脂肪、粒状大豆たん白、しょうゆ、パン粉、チキンエキス、たん白加水分解物、乾しいたけ、すりジンジャー、ごま油、かきエキス調味料、酵母エキスパウダー、ブラックペッパー、加工でん粉		
						せとか	せとか(かんきつ類)		
						ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
6月	6	金		ごはん	○	スープカレー	とり肉、にんじん、しめじ、たまねぎ、さやいんげん、セロリ、トマト、にんにく、ねしょうが、カレー粉、スープカレールウ、しょうゆ、米油、赤ワイン、白ワイン、塩、こしょう、ガラムマサラ、とりがら	674	22.5
						こんさいのからあげ	かぼちゃ、れんこん、ごぼう、米油、塩、こしょう		
						ふくじんづけ	だいこん、にんじん、きゅうり、ねしょうが、酢、三温糖、みりん、塩、しょうゆ		
9月	9	月		ごはん	○	かきたまじる	卵、こまつな、えのきたけ、かまぼこ、長ねぎ、しょうゆ、塩、かつお節、でん粉	636	27.4
						さけのちゃんちゃんやき	さけ、塩、こしょう、酒、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、ねしょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、ピーマン、バター、米油、でん粉		
						じやがいものそぼろに	ぶた肉、じやがいも、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、でん粉		
10月	10	火		1-1ランチルーム こどもパン スライス	○	ふゅやさいのボトフ	ぶた肉、ウインナー、かぶ、だいこん、たまねぎ、にんじん、じやがいも、 はくさい 、米油、チキンブイヨン、こしょう、塩、ローリエ、しょうゆ	671	31.6
						ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶた肉、たまねぎ、豆乳、パン粉、塩、こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、三温糖		
						キャベツとツナのサラダ	ツナ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、米油、りんご酢、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		
12月	12	木		1-5ランチルーム じごなうどん	○	やさいたっぷりにくうどん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、昆布、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、塩	650	25.9
						かきあげ	卵、たまねぎ、にんじん、じやがいも、さくらえび、えだまめ、小麦粉、ベーキングパウダー、塩、米油		
						なばなのあえもの	もやし、なばな、こんにゃく、ねりごま、いりごま、しょうゆ、みりん、三温糖、ごま油、塩		
						じごなうどん	小麦粉、塩、小麦たんぱく		
13月	13	金		1-2ランチルーム ワインナー ピラフ	○	チキンヌードルスープ	とり肉、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、パセリ、スパゲッティ、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう	647	21.4
						プラウニー	小麦粉、卵、チョコチップ、牛乳、バター、砂糖、ココア、ベーキングパウダー		
						ワインナーピラフ	米、ワインナー、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、さやいんげん、こしょう、オリーブオイル、しょうゆ、塩		
★ 16月	16	月		ごはん	○	はるさめスープ	とり肉、もやし、とうもろこし、にんじん、春雨、チンゲンサイ、きくらげ、チキンブイヨン、こしょう、塩、しょうゆ	668	29.1
						ユーリンチー	とり肉、酒、塩、こしょう、でん粉、米油、長ねぎ、ねしょうが、しょうゆ、酢、三温糖、みりん		
						マーボーだいこん	ぶた肉、だいこん、にら、しいたけ、長ねぎ、にんにく、ねしょうが、みそ、テンメンジャン、トウバンジャン、米油、酒、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

・体をつくる

肉・魚・小魚・豆腐

・筋肉をつくる

豆類・乳製品・卵

炭水化物・しぼうなど

・元気に運動ができる

ごはん・パン・麺

いも類・油

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

・かぜをひきにくい

・おなかの調子がよい

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、白菜、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養うため、外国の料理を提供します。

今月のテーマ 「緑黄色野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北海道」

2日(月) 節分ご飯、いわしのかば焼き(行事食:節分)

6日(金) スープカレー(北海道)

9日(月) さけのちゃんちゃん焼き(北海道)

18日(水) フェイジョアーダ、コーヒー牛乳(多文化共生: ブラジル)

19日(木) 道産子ラーメン、ザンギ(北海道)

20日(金) 石狩汁、豚丼の具(北海道)

25日(水) いもだんご汁(北海道)



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 つけるもの かけるもの	牛乳		エネルギー	たんぱく質	
								kcal	g	
17	火		ピザトースト	○	せんぎりやさいのスープ	ぶた肉、ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、パセリ、チキンブイヨン、米油、しょうゆ、こしょう、塩、酒	637	29.7		
					ジャーマンポテト	ワインナー、じゃがいも、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、米油、塩、こしょう				
					いちご	いちご				
					ピザトースト	食パン(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)、ベーコン、オリーブオイル、にんにく、たまねぎ、ピーマン、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう、チーズ				
18	水		ガーリック ライス	●	フェイジョアーダ	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、大豆、金時豆、白いんげん豆、米油、にんにく、じゃがいも、トマト、三温糖、トマトケチャップ、ウスターーソース、赤ワイン、こしょう、チリパウダー、塩	695	24.7		
					しろみざかなのバジルフライ	ホキ、パン粉、バジル、小麦粉、でん粉、なたね油、にんにく、食塩、糊料、米油				
					コールスローサラダ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、米油、りんご酢、塩、こしょう				
					ガーリックライス	米、チキンブイヨン、ベーコン、パセリ、にんにく、オリーブオイル、塩				
					コーヒーぎゅうにゅう	生乳、砂糖、コーヒー、乳製品、重曹				
19	木		1-4ランチルーム	○	どさんこラーメン	ぶた肉、キャベツ、にら、にんじん、長ねぎ、もやし、とうもろこし、たまねぎ、にんにく、ねしょうが、バター、米油、みそ、しょうゆ、みりん、塩、トリガラ、とんこつ	633	28.2		
					ザンギ	とり肉、酒、塩、こしょう、にんにく、ねしょうが、しょうゆ、ごま油、小麦粉、でん粉、米油				
					ネーブル	ネーブル				
					ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい				
★ 20	金		ごはん	○	いしかりじる	鮭ボール、とうふ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、長ねぎ、かつお節、こんぶ、酒、みりん、みそ、しょうゆ、塩	635	28.2		
					ぶたどんのぐ	ぶた肉、たまねぎ、葉ねぎ、ねしょうが、しょうゆ、米油、酒、みりん、三温糖、でん粉				
					はくさいのこんぶづけ	はくさい、だいこん、にんじん、塩昆布、塩、しょうゆ				
24	火		キムチ チャーハン	○	ワンタンスープ	とり肉、ウェーブワンタン、にんじん、もやし、きくらげ、葉ねぎ、チキンブイヨン、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩	645	24.8		
					きりぼしだいこんのごまづあえ	切干大根、にんじん、きゅうり、ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖				
					キムチチャーハン	米、ぶた肉、短冊卵、長ねぎ、はくさいキムチ、にんにく、ねしょうが、ごま油、コチュジャン、しょうゆ、オイスターーソース、酒				
					ぽんかん	ぽんかん				
★ 25	水		ごはん	○	いもだんごじる	とり肉、たいこん、しいたけ、にんじん、しゃかいもだんご、油揚げ、長ねぎ、こまつな、しょうゆ、塩、かつお節	696	29.7		
					ぎんだらのさいきょうやき	銀だら、みそ、砂糖、発酵調味料、酒				
					ごもくきんぴら	生ちくわ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ごま油、しょうゆ、三温糖、いりごま、塩				
26	木		1-3ランチルーム ほうれんそとの ペペロンチーノ スパゲッティ	○	ほうれんそとのペペロンチーノ スパゲッティ	ベーコン、にんにく、たまねぎ、エリンギ、ほうれんそと、スパゲッティ、米油、オリーブオイル、塩、しょうゆ、こしょう、一味唐辛子	637	22.7		
					やきにくサラダ	ぶた肉、きゅうり、さやいんげん、こんにゃく、もやし、にんじん、三温糖、しょうゆ、りんご酢、ごま油、塩、こしょう				
					いちごミルクゼリーポンチ	いちごゼリー(糖類、いちご果汁、ゲル化剤、乳酸カルシウム、クエン酸鉄ナトリウム、ビタミンC、着色料)、杏仁豆腐(乳、水あめ、加糖れん乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖加糖液糖、杏仁パウダー、ゲル化剤、貝カルシウム、乳化剤、ホエイソルト、PH調整剤、ピロリン酸第二鉄、香料)、牛乳				
★ 27	金		ごはん	○	なめこのみそしる	なめこ、とうふ、長ねぎ、ほうれんそと、みそ、かつお節	653	23.7		
					ぶたにくのおろしソースけ	ぶた肉、だいこん、しょうゆ、三温糖、みりん、米油、でん粉、酒、塩、こしょう				
					かぶとはくさいのあさづけ	かぶ、はくさい、きゅうり、塩、しょうゆ、三温糖				
18回				○：牛乳が付きます。●：コーヒー牛乳が付きます。 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・沖アミなど)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
ワインナー	豚肉、食塩、砂糖、香辛料
ちらしかまぼこ	魚肉(すけそしたら)、加工でん粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、加工油脂、トマト色素
生ちくわ	すり身(たら)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス(はも)
じゃがいもだんご	じゃがいも、加工でん粉、でん粉、マッシュポテト、食塩、グルコマンナン
短冊卵	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、なたね油
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、人参、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
ウェーブワンタン	小麦粉、塩
鮭ボール	さけ、たらすり身、たまねぎ、植物油脂、食塩、酒、砂糖、酵母エキス、加工でん粉
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
塩昆布	こんぶ、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、ぶどう糖、食塩、しいたけ、酵母エキス
スープカレールウ	小麦粉、バーム油、ミックススパイス、砂糖、たまねぎ、にんにく、デキストリン、トマトペースト、食塩、しょうゆ、ぶどう糖、チャツネ、酵母エキス、チキンエキス、粉末魚醤
チョコチップ	砂糖、植物油脂、ココアパウダー、カカオマス、乳化剤、香料、乳成分
オイスターーソース	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
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
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
みかんジュース(ランチルーム)	温州みかん濃縮果汁、香料

《給食費について》

①納期 2月分の納期限は3月2日(月)です。口座振替の方は、2月27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。

