

4月分 学校給食予定献立表

令和8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)
★	13	月		ごはん	○	あおなのちゅうかスープ	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	651	28.6
						マーボー豆腐	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		
						こんにやくサラダ	サラダこんにやく、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		
	14	火		はちみつパン	○	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、とりから、米油、バター、小麦粉、牛乳、塩、こしょう	672	31.2
						スパイシーチキン	とり肉、赤ワイン、チリパウダー、にんにく、オリーブオイル、塩		
						フレンチサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご酢、米油、上白糖、塩、こしょう		
						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、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
	15	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	620	25.7
						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、しょうゆ、三温糖、酢、みりん、塩、ごま油		
						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)		
	16	木		おつきりこみ	○	おつきりこみ	ほうとう麺、ぶた肉、だいこん、はくさい、にんじん、長ねぎ、こまつな、油揚げ、かつお節、煮干し、しょうゆ、みりん、米油、三温糖	616	24.5
						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、食塩、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、酵母エキス、増粘剤、米油、中濃ソース		
						やさいのごまあえ	生ちくわ、キャベツ、もやし、にんじん、ごま油、すりごま、みりん、しょうゆ、三温糖、塩		
						りんごのタルト	りんご、米粉、砂糖、豆乳、ショートニング、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、ぶどう糖、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、酸味料、膨張剤、ピロリン酸第二鉄、増粘剤、香料、乳酸カルシウム、紅麴色素		
★	17	金		ごはん	○	かいぐんカレー	とり肉、カレー粉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうが、にんにく、こめ油、とりから、カレールウ、中濃ソース、トマトケチャップ、チャツネ、しょうゆ、三温糖	698	22.9
						カレイのこめこフライ	アブラカレイ、上新粉、米粉、食塩、こしょう、米油、中濃ソース		
						コーンとキャベツのサラダ	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、米油、りんご酢、砂糖、塩、こしょう		
★	20	月		ごはん	○	こしねじる	ぶた肉、こんにやく、しいたけ、長ねぎ、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	631	28.3
						さわらのさいきょうやき	さわら、西京みそ、みりん、砂糖、酒		
						はるやさいのたきあわせ	とり肉、にんじん、たけのこ、ふき、さやえんどう、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩		

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 淡色野菜・くだもの



1年生の保護者様

ご入学おめでとうございます



1年生の給食等について

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。

4月15日(水)	シュガークツパン	小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、食塩、イーストフード
	みかんゼリー	砂糖、温州みかん果汁、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミンC
4月16日(木)	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)
	りんごのタルト	りんご、米粉、砂糖、豆乳、ショートニング、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、ぶどう糖、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、酸味料、膨張剤、ピロリン酸第二鉄、増粘剤、香料、乳酸カルシウム、紅麴色素

*毎日、牛乳がつきます。
*4月17日(金)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。

【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。

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ゲンは、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、その他のアレルゲン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願いたします。
※「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品目のアレルゲン食材であっても、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。

〈給食費について〉

・4月分の納期限は6月1日(月)です。口座振替の方は5月29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られる場合、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)
21	火		こどもパン スライス	○	はるやさいのポトフ	ウインナー、とり肉、かぶ、キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、にんにく、米油、チキンブイヨン、ローリエ、しょうゆ、塩、こしょう	652	29.7
					ハンバーグのケチャップソース	ぶた肉、たまねぎ、豆乳、パン粉、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、塩、こしょう、ナツメグ		
					あおのりポテト	じゃがいも、米油、青のり、塩、こしょう		
					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		
22	水		ごもくチャーハン	○	ワンタンスープ	とり肉、ウェーブワンタン、にんにく、キャベツ、きくらげ、チキンブイヨン、ごま油、しょうゆ、こしょう、塩	640	25.8
					ヤムウンセン	ロースハム、にんにく、きゅうり、緑豆春雨、もやし、ごま油、しょうゆ、レモン果汁、ナンブラー		
					ごもくチャーハン	米、炒り卵、焼き豚、なると、長ねぎ、にんにく、ねしろうが、ごま油、オイスターソース、しょうゆ、塩、酒		
23	木		ちゅうかめん	○	はちおうじラーメン	ぶた肉、焼き豚、なると、にんにく、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、とりがら、とんこつ、しょうゆ、塩	683	29.7
					てづくりしゅうまい	ぶた肉、しょうが、たまねぎ、しいたけ、でん粉、しゅうまいの皮、三温糖、しょうゆ、酒、塩、ごま油、酢		
					フルーツミックス	りんご、黄桃、白桃、ラ・フランス、砂糖、クエン酸、クエン酸三ナトリウム、ビタミンC、いちごゼリー(果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、いちご果汁、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)		
					ちゅうかめん	小麦粉、塩、かんすい		
24	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、にんにく、デミグラスソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、ハヤシルウ、チキンブイヨン、米油、塩、とりがら、赤ワイン、こしょう	670	25.4
					ゆばサラダ	ロースハム、生湯葉、キャベツ、きゅうり、にんにく、とうもろこし、酢、しょうゆ、三温糖、塩、こしょう、米油		
					きよみオレンジ	清見オレンジ(かんきつ類)		
★ 27	月		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、にんにく、長ねぎ、こんぶ、かつお節、しょうゆ、塩	641	24.8
					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、にんにく、ごま油、かつお節、きざみのり、しょうゆ、みりん、三温糖		
					たけのこごはん	米、たけのこ、とり肉、油揚げ、さいいんげん、こんぶ、酒、塩、しょうゆ		
28	火		コッペパン スライス	ジ ョ ア	コーンポタージュ	とうもろこし、クリームコーン、たまねぎ、チキンブイヨン、パセリ、米油、バター、小麦粉、牛乳、塩、こしょう	643	29.6
					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		
					チリピーズ	ぶた肉、大豆、たまねぎ、にんにく、じゃがいも、にんにく、パセリ、トマト、ウスターソース、トマトケチャップ、三温糖、赤ワイン、こしょう、チリパウダー、米油、塩		
					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		
					ジョア	脱脂粉乳、砂糖、リン酸カルシウム、香料、安定剤、ビタミンD		
30	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、だいこん、にんにく、ごぼう、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	685	29.0
					チーズケーキ	クリームチーズ(生乳、クリーム、食塩、安定剤)、小麦粉、卵、砂糖、生クリーム		
					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、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		
13回	<p>○:牛乳がつかます。 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。</p>					学校給食摂取基準	650	21~32



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、しいたけです。太字で表示してあります。

- 15日(水) **かんぴょうのかきたま汁** (栃木県)
- 煮合い (茨城県)
- 16日(木) おっきりこみ (群馬県)
- 17日(金) 海軍カレー (神奈川県)
- 20日(月) こしね汁 (群馬県)
- 22日(水) ヤムウンセン (多文化共生:タイ)
- 23日(木) 八王子ラーメン (東京都)
- 24日(金) ゆばサラダ (栃木県)



【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

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
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、しょうが
炒り卵	液卵、植物油、砂糖、食塩、でん粉発酵調味料、加工でん粉
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)
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、着色料
ほうとう麺	小麦粉、豆乳
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
テンメンジャン	みそ、砂糖、植物油、しょうゆ
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
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、にんにく、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
ナンブラー	カタクチイワシ、食塩
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、パンクインパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米酢
ハヤシルウ	小麦粉、加工油脂、砂糖、食塩、ぶどう糖、コーンスターチ、トマトペースト、オニオンパウダー、酵母エキス、たん白加水分解物、香辛料、カラメル色素、香料、酸味料