家庭数

８・９月分　　学校給食予定献立表

令和３年度

朝霞市立朝霞第五小学校

7大アレルゲン除去食	日	曜	こんだて名 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	こんだてのざいりょう（食材料）	えいようか エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（g）
	31	火		ごはん	○	なつやさいのキーマカレー	豚肉、セロリ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、なす、レンズ豆、ズッキーニ、ホールトマト、ひよこ豆、大豆、さやいんげん、こめ油、にんにく、しょうが、塩、こしょう、赤ワイン、小麦粉、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、三温糖、ナツメグ、チリパウダー	699	23.7
						ピクルス	だいこん、にんじん、きゅうり、セロリ、キャベツ、たまねぎ、オリーブ油、りんご酢、レモン果汁、砂糖、白ワイン		
						まっかなみかんゼリー	トマトジュース、みかん果汁、寒天、砂糖、みかん缶（みかん、砂糖、酸味料、ヘスペリジナーゼ）		
★	1	水		ごはん	○	とうがんとオクラのすましじる	とうがん、だいこん、豆腐、オクラ、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	605	29.2
						あじのしおこうじやき	あじ、塩麹、砂糖、みりん		
						ぶたにくとなすのみそいため	豚肉、塩、こしょう、キャベツ、なす、ピーマン、ながねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、ごま油、トウバンジャン、みそ、酒、三温糖		
	2	木		まつえ ラーメン	○	まつえラーメン	中華麺（小麦粉、塩、加工でんぷん、かんすい、こめ油）、豚肉、焼き豚、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、はねぎ、なると、メンマ、にんにく、しょうが、鶏ガラ、豚骨、こめ油、こしょう、塩、しょうゆ	664	19.9
						はるまき	春巻（豚肉、小麦粉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、油脂加工品、粉末水あめ、ラード、でんぷん、春雨、ショートニング、植物油脂、香味油、しいたけエキスパウダー、大豆粉、ポークエキス、砂糖、コーンフラワー、塩、酵母エキス、しょうがペースト、亜鉛含有酵母、酵母エキスパウダー、たんぱく加水分解物、香辛料、加工でんぷん、ピロリン酸鉄）		
						もやしのナムル	もやし、にんじん、ごま油、しょうゆ、穀物酢、塩、砂糖		
★	3	金		さけとしめじの たきこみごはん	○	みそしる	豆腐、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、みそ、かつお節	621	27.4
						とりにくのこうみやき	鶏肉、はねぎ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、ごま油、トウバンジャン		
						やさいのごまあえ	ちくわ、キャベツ、もやし、にんじん、ごま油、ごま、みりん、しょうゆ、三温糖、塩		
						さけとしめじのたきこみごはん	米、しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節、鮭、しめじ、にんじん、ごぼう、ひじき、しょうが		
★	6	月		ごはん	○	あおなとほたてのスープ	ほたて、チンゲンサイ、たまねぎ、**じゃがいも**、きくらげ、しょうが、ごま油、鶏ガラ、しょうゆ、こしょう、塩	651	22.4
						ぶたキムチ	豚肉、酒、しょうが、キャベツ、ながねぎ、にんにく、ごま油、もやし、白菜キムチ、三温糖、しょうゆ、でんぷん		
						フルーツポンチ	ミックスフルーツ（りんご、もも、ラ・フランス、クエン酸、ビタミンC、クエン酸三ナトリウム）、ぶどう缶（ぶどう、砂糖、クエン酸、クエン酸ナトリウム、ビタミンC、乳酸カルシウム）、寒天、ぶどう果汁、みかん果汁、炭酸飲料（砂糖類〈果糖ぶどう糖液糖、砂糖〉、香料、酸味料）		
	7	火		フラワー ロール	○	ポトフ	豚肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こめ油、鶏ガラ、ローリエ、こしょう、塩	615	20.6
						とりにくのサルサソース	鶏肉、にんにく、オリーブ油、たまねぎ、トマト、トマトケチャップ、塩、こしょう、レモン果汁、チリパウダー		
						わふうポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ひじき、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、みそ、こしょう、かつお節		
						フラワーロール	小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン、イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
★	8	水		ごはん	○	みそしる	豆腐、わかめ、ながねぎ、だいこん、みそ、かつお節	602	25.4
						しろみざかなのやさいあんかけ	ほき、でんぷん、こめ油、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、砂糖、穀物酢、みりん、しょうゆ、チキンブイヨン、でんぷん		
						おはっすん	ほたて、鶏肉、にんじん、だいこん、ごぼう、さといも、こんにゃく、しいたけ、かつお節、こめ油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩		
	9	木		なすの いなかうどん	○	なすのいなかうどん	うどん（小麦粉、塩）、豚肉、たまねぎ、なす、こまつな、ながねぎ、ごぼう、こめ油、昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	631	23.7
						いかのてんぷら	いかの天ぷら（いか、小麦粉、パーム油、でんぷん、塩、亜鉛含有酵母、加工でんぷん、炭酸カルシウム、ベーキングパウダー、ピロリン酸鉄）		
						きりぼしだいこんのごまずあえ	にんじん、こまつな、切干大根、ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、穀物酢		
	10	金		ごはん	○	わかめスープ	鶏肉、わかめ、もやし、ながねぎ、にんじん、ごま油、鶏ガラ、しょうゆ、こしょう、塩	699	30.0
						あげぎょうざ	ぎょうざの皮（小麦粉、馬鈴薯でんぷん、酒精、pH調整剤、トレハロース、酸味料、塩）、豚肉、大豆、キャベツ、塩、たまねぎ、しょうが、にんにく、三温糖、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、小麦粉		
						えびとトマトのガーリックいため	えび、いか、トマト、もやし、たまねぎ、セロリ、くうしんさい、卵、にんにく、ごま油、塩		
★	13	月		ごはん	○	なつやさいのみそしる	なす、たまねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、みょうが、厚揚げ、かつお節、みそ	618	21.2
						とりにくのさっぱりに	鶏肉、しょうが、しょうゆ、塩、三温糖、穀物酢		
						ぶたにくととうがんのにもの	豚肉、とうがん、にんじん、煮干し、しょうゆ、酒、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	・おなかの調子がよい	淡色野菜・くだもの

★今月の地場野菜は、**じゃがいも**です。**太字**で表示してあります。

ふるさと　めぐり　「中国地方」

2日（木）　松江ラーメン（島根県）

島根県松江市で親しまれている昔ながらのラーメンです。スープは、塩味で脂浮きが少なく、ほとんど透明に近く、塩だれを使用しないお店が多いそうです。スープのだしは、豚骨と鶏ガラが中心ですが、松江の特産物であるしじみからだしをとることもあります。小さなバラ肉チャーシューや葉ねぎ、メンマなどを使い、値段を安く抑えていることも特徴です。

8日（水）　おはっすん（広島県）

広島県の郷土料理です。不思議な名前がついていますが、季節の野菜を使った煮物です。お祝いなどの人がたくさん集まるときに作り、大きなお皿に盛りつけます。このお皿の直径が約２４ｃｍ（八寸）あったことから、名前がつきました。

30日（木）　塩レモン焼きそば

国産レモンの栽培地で有名な広島県。栽培面積・収穫量ともに日本一位です。そのため、広島県の学校給食では、レモンを使った献立が開発・提供されてます。そもなかでも人気がある「塩レモン焼きそば」を提供します。レモンの酸味とさっぱりとした塩味です。切干大根をいれて、カルシウムの摂取量を増やしているのは、学校給食ならではのアイディアです。

今月のテーマ　「骨を丈夫にしよう」

成長期は、骨がどんどん大きくなっていきます。丈夫な骨を作るためには、カルシウムが大切です。

カルシウムが多い食品をしっかりと食べるほかにも、栄養バランスの良い食事も心がけたいですね。

7大アレルゲン除去食	日	曜	こんだて名 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	こんだてのざいりょう（食材料）	えいようか エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（g）
	14	火		セサミビスキュイパン	○	やさいスープ	ウインナー、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、キャベツ、鶏ガラ、こめ油、塩、こしょう	666	23.7
						ポークチャップ	豚肉、赤ワイン、塩、こしょう、たまねぎ、にんにく、こめ油、ウスターソース、トマトケチャップ、ホールトマト、でんぷん		
						カラフルサラダ	とうもろこし、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、こめ油、りんご酢、こしょう、塩		
						セサミビスキュイパン	丸パン（小麦粉、砂糖、塩、乳不使用マーガリン、イースト、イーストフード、ショートニング）、ごま、小麦粉、砂糖、卵、バター		
★	15	水		ごはん	○	ジャージャンどうふ	豚肉、厚揚げ、にんじん、もやし、ながねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、きくらげ、チンゲンサイ、こめ油、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でんぷん	658	27.7
						ナムル	ぜんまい、砂糖、しょうゆ、みりん、こまつな、もやし、ごま、ごま油、穀物酢、塩		
						れいとうみかん	冷凍みかん		
	16	木		ぶたにくときのこのスパゲッティ	○	せんぎりやさいのスープ	豚肉、酒、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、チキンブイヨン、こめ油、こしょう、塩、しょうゆ	697	31.9
						しろみざかなのハニーマスタードソース	たい、でんぷん、こめ油、白ワイン、しょうゆ、三温糖、塩、こしょう、オリーブ油、粒マスタード、はちみつ		
						ほうれんそうとベーコンのケークサレ	小麦粉、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、ほうれん草、粉チーズ、ベーコン、バター、オリーブ油、牛乳		
						ぶたにくときのこのスパゲッティ	スパゲッティ、オリーブ油、豚肉、たまねぎ、しめじ、エリンギ、しょうが、にんにく、チキンブイヨン、しょうゆ、塩、こしょう、はねぎ		
★	17	金		わかめごはん	○	みそしる	なめこ、豆腐、ながねぎ、だいこん、みそ、かつお節	658	29.3
						さばのりきゅうやき	さば、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、ごま		
						にくじゃが	豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さやいんげん、こめ油、三温糖、塩、しょうゆ、みりん、酒		
						わかめごはん	米、わかめごはんの素（塩蔵わかめ、食塩、砂糖、酵母エキス）		
★	21	火		さといもごはん	○	おつきみじる	鶏肉、ちらしかまぼこ（スケソウダラ、かぼちゃ、加工でんぷん、馬鈴薯でんぷん、砂糖、発酵香味料、塩）、にんじん、だいこん、こまつな、かつお節、しょうゆ、塩	692	26.7
						とりにくのみそいため	鶏肉、酒、しょうが、にんにく、しょうゆ、みそ、みりん、キャベツ、たまねぎ、塩、こしょう		
						まんげつゼリー	もも缶（黄桃、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、酸味料、ビタミンC）、ぶどう果汁、寒天、砂糖		
						さといもごはん	米、酒、塩、しょうゆ、さといも、にんじん、ぜんまい、油揚げ、さやいんげん、三温糖、みりん、しょうゆ		
★	22	水		ごはん	○	あおなのちゅうかスープ	鶏肉、わかめ、チンゲンサイ、にんじん、ながねぎ、ごま油、鶏ガラ、しょうゆ、こしょう、塩	640	26.8
						ますのチリソースがけ	ます、でんぷん、こめ油、たまねぎ、ながねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、こめ油、三温糖、しょうゆ、酒、トウバンジャン、トマトケチャップ、でんぷん		
						チャプチェ	豚肉、春酒、しいたけ、三温糖、しょうゆ、にんにく、ごま油、こしょう、にんじん、こまつな、赤ピーマン		
	24	金		ごはん	○	あきのみのりカレー	さつまいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、赤ワイン、カレー粉、塩、こしょう、しょうが、にんにく、セロリ、れんこん、エリンギ、しめじ、チーズ、りんご、こめ油、小麦粉、バター、カレー粉、カレールウ、ホールトマト、ヨーグルト、ウスターソース、白ワイン、はちみつ、ガラムマサラ、豚骨	699	22.4
						ふくじんづけ	だいこん、にんじん、きゅうり、えだまめ、しょうが、穀物酢、三温糖、みりん、塩、しょうゆ		
						なし	梨		
★	27	月		ごはん	○	とんじる	豚肉、豆腐、ごぼう、だいこん、じゃがいも、にんじん、こまつな、ながねぎ、かつお節、みそ、みりん、こめ油	675	28.3
						とりのしおからあげ	鶏肉、酒、こしょう、塩、でんぷん、こめ油		
						きんぴらごぼう	ちくわ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、ごま油、しょうゆ、三温糖、ごま		
	28	火		ごはん	○	はるさめスープ	鶏肉、酒、こめ油、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、春雨、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩	652	27.4
						ルーローハンのぐ	豚骨、豚肉、うずらの卵、たけのこ、しょうが、にんにく、しいたけ、酒、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、ながねぎ、でんぷん、ごま、ごま油		
						きりぼしだいこんのナムル	切干大根、にんじん、こまつな、ごま油、しょうゆ、穀物酢、塩、砂糖		
★	29	水		ごはん	○	みそしる	**じゃがいも**、たまねぎ、油揚げ、わかめ、みそ、かつお節	684	26.7
						さんまのしょうがに	さんま、しょうが、ながねぎ、三温糖、しょうゆ、みりん、酒、穀物酢、昆布		
						ぶたにくとピーマンのおかかいため	豚肉、塩、こしょう、かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、かつお節、しょうゆ、酒、三温糖		
	30	木		しおレモンやきそば	○	ちゅうかスープ	鶏肉、酒、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、春雨、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩、ごま油	697	30.5
						スクールドック	フランクフルト、小麦粉、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、こめ油、トマトケチャップ		
						れいとうパイン	パイナップル		
						しおレモンやきそば	中華麺(小麦粉、塩、かんすい)、豚肉、かまぼこ、キャベツ、にんにん、もやし、切干大根、はねぎ、レモン果汁、ごま油、オイスターソース、塩、こしょう		
21回			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。 小学校の栄養価は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。					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以下をご覧ください。

ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、塩、砂糖、香辛料
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
焼き豚	豚肉、しょうゆ、砂糖、水飴、塩、醸造酢、しょうが
なると	たら、イトヨリダイ、タチウオ、馬鈴薯でんぷん、塩、砂糖、発酵調味料、トマト色素
ちくわ	すりみ（たら）、馬鈴薯でんぷん、砂糖、塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス
ノンエッグマヨネーズ	食用植物油脂、醸造酢、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、調味料、香辛料抽出物
粒マスタード	醸造酢、からし、植物油脂、塩、ぶどう糖発酵調味料、ソテーオニオン、香辛料、ポークエキス、調味料、香辛料抽出物
オイスターソース	水飴、かき、しょうゆ、塩、砂糖液糖、アルコール、加工でんぷん
白菜キムチ	はくさい、だいこん、唐辛子、にんにく、にんじん、ながねぎ、しょうが、塩、砂糖、昆布、酵母エキス
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そらまめ、塩、米こうじ、乾燥唐辛子、酒精、ビタミンC
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
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、馬鈴薯でんぷん、ココアパウダー、玉ねぎ、にんにく、粉末米酢

〈給食費について〉
・８・９月分の納期限は９月３０日（木）です。口座振替の方は９月２９日（水）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。
＊学校での給食費の取扱ついては、学校長が出納員となっております。
〈学校におけるおさかな消費緊急対策事業〉
　新型コロナウイルス感染症拡大の影響による外食需要や輸出の減少に伴い、さかな消費が低迷していることを受け、国の国産農林水産物等販売促進緊急対策事業を活用し、消費拡大のために学校給食へ愛媛県産の真鯛が提供されることとなりました。この政策を受け、9月16日に白身魚のハニーマスタードソースを提供します。