

| 令和4年度   |    | 4月分                        |                           | 小学校給食予定献立表(広田小学校)     |                                         |                                           | 鴻巣市教育委員会 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 日A      | こんだてめい                |                      | 食 品 の し ゅ る い            |                          |                          |     | エネルギー |      |  |
|---------|----|----------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|-------|------|--|
| 日A      | 曜B |                            |                           | 食 品 の し ゅ る い         |                                         |                                           | エネルギー    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 曜B      |                       |                      | エネルギーのもとになる(きいろ)         | からだをつくるもとになる(あか)         | からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり) | 調味料 | たんぱく質 |      |  |
|         |    |                            |                           | エネルギーのもとになる(きいろ)      | からだをつくるもとになる(あか)                        | からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)                  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                       | エネルギーのもとになる(きいろ)     | からだをつくるもとになる(あか)         | からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり) | 調味料                      |     |       |      |  |
| 12<br>火 |    | ぎゅうにゅう                     |                           |                       | ぎゅうにゅう                                  |                                           |          | 602                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ㊥<br>月  | ぎゅうにゅう                |                      | ぎゅうにゅう                   |                          |                          |     |       | 621  |  |
|         |    | ジャンバラヤ                     | こめ あぶら                    | ウィンナー                 | にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン                  | 塩 パプリカ粉 白ワイン<br>ケチャップ こしょう カレー粉<br>チリパウダー |          | ごはん(こうのとりでんせつまい)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | こめ                    |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | てりやきチキン                    |                           | とりにく                  | しょうが                                    | しょうゆ みりん 酒                                | 26.6     | とびうおのたつたあげ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         | あぶら                   | とびうおのたつたあげ           |                          |                          |                          |     |       | 25.8 |  |
|         |    | オニオンスープ                    | あぶら                       | ベーコン                  | たまねぎ えのきたけ パセリ いためたまねぎ                  | コンソメ 塩 こしょう                               | 18%      | にくじゃが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         | あぶら じゃがいも さとう         | ぶたにく                 | にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん    | しょうゆ みりん 塩               |                          |     |       |      |  |
|         |    | さくらゼリー                     | さくらゼリー                    |                       |                                         |                                           |          | りきゅうじる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         | ごま                    | あぶらあげ みそ             | にんじん キャベツ ねぎ さやえんどう      | かつおさばだし                  |                          |     | 17%   |      |  |
| ㊦<br>水  |    | ぎゅうにゅう                     |                           |                       | ぎゅうにゅう                                  |                                           |          | 599                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ㊦<br>火  | ぎゅうにゅう                |                      | ぎゅうにゅう                   |                          |                          |     |       | 720  |  |
|         |    | ごはん                        | こめ                        |                       |                                         |                                           |          | わかめラーメン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | ホットちゅうかめん<br>あぶら      | とりにく わかめ なたと         | にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ たけのこ | バヤタン 中華だし 塩 こしょう         |                          |     |       |      |  |
|         |    | あつあげいりホイコウロウ               | あぶら さとう                   | ぶたにく あつあげ みそ          | しょうが ピーマン キャベツ にんじん<br>ほししいたけ           | しょうゆ 酒 唐辛子粉                               | 27.4     | にくだんごのあまずあん(低1こ・高2こ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                       | にくだんごのあまずあん          |                          |                          |                          |     | 30.0  |      |  |
|         |    | チンゲンサイのスープ                 | でんぶん ごまあぶら                | ベーコン うずらたまご           | にんじん チンゲンサイ ねぎ                          | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう                          | 18%      | しろはなまめのカップケーキ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         | ホットケーキミックスこ<br>バター ごま | しろはなまめベスト ぎゅうにゅう     |                          |                          |                          |     | 17%   |      |  |
|         |    | あじつきこざかな                   |                           | あじつきこざかな              |                                         |                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
| 14<br>木 |    | ぎゅうにゅう                     |                           |                       | ぎゅうにゅう                                  |                                           |          | 620                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ㊧<br>水  | ぎゅうにゅう                |                      | ぎゅうにゅう                   |                          |                          |     |       | 568  |  |
|         |    | しゃくパン                      | しゃくパン                     |                       |                                         |                                           |          | たけのこごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | こめ あぶら さとう            | とりにく あぶらあげ           | にんじん たけのこ                | しょうゆ 酒 塩                 |                          |     |       |      |  |
|         |    | いちごジャム                     | いちごジャム                    |                       |                                         |                                           |          | ごもくあつやきたまご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                       | ごもくあつやきたまご           |                          |                          |                          |     | 25.9  |      |  |
|         |    | めばるのこんがりやき                 | ノンエッグマヨネーズ パンこ<br>コーンフレーク | めばる チーズ               |                                         | 塩 こしょう                                    | 27.3     | ぶたじる                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | じゃがいも あぶら             | ぶたにく とうふ みそ          | にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく   | かつおさばだし                  |                          |     | 18%   |      |  |
|         |    | わかめサラダ                     | あぶら さとう                   | わかめ                   | きゅうり コーン たまねぎ                           | 酢 塩 こしょう                                  | 18%      | かわちばんかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                       |                      | かわちばんかん                  |                          |                          |     |       |      |  |
| ㊨<br>金  |    | ミネストローネ                    | あぶら じゃがいも                 | ベーコン レンズまめ            | にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト<br>パセリ           | ケチャップ コンソメ 塩 こしょう                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 28<br>木 | ぎゅうにゅう                |                      | ぎゅうにゅう                   |                          |                          |     |       | 593  |  |
|         |    | ぎゅうにゅう                     |                           | ぎゅうにゅう                |                                         |                                           | 634      | くろパン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | くろパン                  |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | きつねうどん                     | じごなうどん<br>さとう             | あぶらあげ                 |                                         | しょうゆ                                      |          | ホキのトマトソースかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         | あぶら                   | ホキでんぶんつき             | たまねぎ にんじん トマト            | 酢 塩 こしょう 白ワイン            |                          |     | 24.0  |      |  |
|         |    | にくやさしいため                   | あぶら                       | ぶたにく                  | にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう                   | しょうゆ みりん かつおだし<br>酒 塩                     | 25.1     | ボイルブロッコリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                       |                      | たまねぎ コーン クリームコーン パセリ     | 塩                        |                          |     |       |      |  |
|         |    | れいとうパイ                     |                           |                       | キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら                   | スープストック 塩 こしょう                            | 16%      | コーンクリームスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         | あぶら じゃがいも こめこ         | ベーコン ぎゅうにゅう          |                          | スープストック 塩 こしょう           |                          | 16% |       |      |  |
| ㊩<br>月  |    | ぎゅうにゅう                     |                           | ぎゅうにゅう                |                                         |                                           | 638      | ○印は、はしを持ってくる日です<br>忘れずに持ってきてましよう                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | 給 食 回 数               | 学校給食摂取基準             |                          | エネルギー 650 kcal           | 4月平均摂取量 617 kcal         |     |       |      |  |
|         |    | さんしょくそぼろどん                 | こめ                        |                       |                                         |                                           |          | 13 回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                       | たんぱく質 摂取エネルギーの13～20% |                          | 26.2g(17.0%)             |                          |     |       |      |  |
|         |    | 「とりそぼろ<br>きんしたまご<br>ほうれんそう | さとう                       | とりにく                  | にんじん ほししいたけ しょうが                        | 酒 しょうゆ                                    | 28.3     | * 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | あさりのみそしる                   | ごま ごまあぶら                  | ほうれんそう もやし            | ほうれんそう もやし                              | しょうゆ                                      |          | 【肉・青果等の産地(令和3年度3月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | ハニーピーナッツ                   | ハニーピーナッツ                  | あさり とうふ みそ            | だいこん ねぎ                                 | かつおさばだし                                   | 18%      | 豚肉:鴻巣 鶏肉:青森 にんじん:千葉、埼玉、徳島 たまねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 ねぎ:鴻巣 キャベツ:鴻巣、群馬 ほうれんそう:鴻巣 れんこん:茨城 にら:栃木 だいこん:神奈川、千葉 うり:埼玉 かぶ:下、群馬                                                                                                                                                                                                                        |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
| 19<br>火 |    | 【1年生給食開始】                  |                           |                       |                                         |                                           | 586      | ご入学・ご進級おめでとうございます。<br>給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | ぎゅうにゅう                     |                           | ぎゅうにゅう                |                                         |                                           |          | 鴻巣市では、児童が心身ともに健やかに育つために、多様な食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を提供します。<br>主食は、ご飯が週3回、パンと麺類があわせて週2回の割合です。おかずが単調にならないように、煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、蒸し物、汁物を組み合わせています。また、地元のお米や野菜を使用し、季節の行事食や日本各地の郷土料理、世界の料理を味わえるように工夫しています。                                                                                                                                          |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | 子どもパン                      | 子どもパン                     |                       |                                         |                                           |          | 令和4年度の給食について<br>1学期 4月12日(火)～ 7月15日(金)<br>*1年生は4月18日(月)に牛乳給食、<br>4月19日(火)から完全給食です。<br>2学期 8月31日(水)～12月21日(水)<br>3学期 1月12日(木)～ 3月20日(月)<br>給食費は日額266円、月額4,500円です。                                                                                                                                                                       |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | ハンバーグのケチャップソースかけ           | あぶら さとう                   | ハンバーグ                 | にんじん マッシュルーム                            | ケチャップ 中濃ソース 白ワイン                          | 25.2     | 学校給食の7つの目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | コーンポテト                     | あぶら じゃがいも                 | コーン                   | コーン                                     | 塩 こしょう                                    | 17%      | ①適切な栄養の摂取により健康の保持増進を図ること。<br>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。<br>③学校生活を豊かにし、明るいつたがひ及び協同の精神を養うこと。<br>④食生活が自然の恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。<br>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。<br>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。<br>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
| 20<br>水 |    | ぎゅうにゅう                     |                           | ぎゅうにゅう                |                                         |                                           | 643      | ⑧献立表の見方について                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | カレーライス                     | こめ<br>あぶら パター こもぎこ じゃがいも  | ぶたにく スkimミルク          | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>すりおろしりんご いためたまねぎ | カレー粉 スープストック こしょう<br>ケチャップ ウスターソース 塩      | 22.1     | 12<br>火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | フルーツヨーグルト                  |                           | ヨーグルト                 | パイ みるく おとう りんご                          |                                           | 14%      | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
| ㊪<br>木  |    | ぎゅうにゅう                     |                           | ぎゅうにゅう                |                                         |                                           | 579      | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | たかなごはん                     | こめ おおむぎ ごま あぶら            | きんしたまご                | たかなづけ にんじん                              | みりん しょうゆ 酒 塩                              | 22.7     | ジャンバラヤ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | きびなごカリカリフライ(低2こ・高3こ)       | あぶら                       | きびなごカリカリフライ           |                                         |                                           | 16%      | てりやきチキン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | さつま汁<br>(鹿児島県の郷土料理)        | あぶら                       | とりにく あつあげ みそ          | にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ<br>こんにゃく        | かつおさばだし                                   |          | オニオンスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | きよみオレンジ                    |                           | きよみオレンジ               |                                         |                                           |          | さくらゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
| ㊫<br>金  |    | ぎゅうにゅう                     |                           | ぎゅうにゅう                |                                         |                                           | 621      | ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | ごはん                        | こめ                        |                       |                                         |                                           |          | ジャンバラヤ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | さわらのさいきょうづけ                |                           | さわらのさいきょうづけ           |                                         |                                           |          | てりやきチキン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | だいのいそに                     | さとう あぶら                   | とりにく さつまあげ だいず<br>ひじき | ごぼう にんじん こんにゃく                          | しょうゆ みりん                                  | 30.1     | オニオンスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |
|         |    | ちゃんこじる                     |                           | にくだんご あぶらあげ           | キャベツ にんじん もやし ねぎ                        | 塩 しょうゆ みりん<br>かつおさばだし                     | 19%      | さくらゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                       |                      |                          |                          |                          |     |       |      |  |