令和3年度	3月分 小学校給食予定献立表(広田) 鴻巣市教育						こんだてめい	食品のしゅるい				
日曜 こんだてめい		_	品のしゅるい	1	エネルギー	. 曜		エネルギーのもとになる(きいろ		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	
·	エネルギーのもとになる(きいろ)		からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり	訓味料 調味料	たんぱく質	1	ぎゅうにゅう	1147 - 100	ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			···· 712		はちみつパン	はちみつパン				
 ごもくうどん 	じごなうどん	とりにく わかめ うずらたまご				14		あぶら	ハンバーグ チーズ	エリンギ マッシュルーム トマト	白ワイン ウスターソース	
灭		かまぼこ	にんじん ほししいたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	22.6	月	_ > b. /			*		
キャラメルポテト	さつまいも あぶら バター アーモンド さとう	なまクリーム		塩	13%		こふきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	
						-	ファイバースープ	べいりゅうばく	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	スープストック 塩 こしょう	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			630		ぎゅうにゅう	L LE State	ぎゅうにゅう			
ごはん	こめ	(=1 / O-TN)-t				1 💖	7 3.7.7= 33.	ホットちゅうかめん				
② にしんのてりやき なばなのおかかあえ		にしんのてりやき	4124 4 141	1.34			コーンみそラーメン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら コーン	しょうゆ 中華だし パイタン こしょう	
7K なばなのおかかあえ		ひじき かつおぶし	なばな もやし	しょうゆ	28.7		/+Z±\$	あぶら				
とりにくとだいこんのうまに	あぶら さとう	とりにく あつあげ	だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく	みりん しょうゆ 酒	18%		はるまき	はるさめ さとう ごまあぶら	ゆるまで	にんじん キャベツ きゅうり	Tark いこと かこしまへ	
+t., >1, >		ح. سرح. ط				┢	はるさめサラダ	あぶら	المار	にんしん キャヘン きゅうり	酢 しょうゆ からし粉	
ぎゅうにゅう	- 4 +1.2 -+	ぎゅうにゅう	- - - - - - - - - -	佐 野 /王 I / 5 体	688	8	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
ちらしずし	こめ さとう ごま	あぶらあげ えび	にんじん ほししいたけ れんこん さやえんどう	塩酢酒 しょうゆ			ごはん(こうのとりでんせつまい)	こめ	+1100+4441			
③ 木 きびなごカリカリフライ(低2こ・高3ご	-) + >>	きんしたまご				16		± 313 to 15.1 b) 3	あじのすだちしょうゆづけ			
	_) あぶら	きびなごカリカリフライ			27.2	10 **	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 しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	
すましじる		とうふ あさり かまぼこ	ねぎ にんじん えのきたけ	かつおさばだし しょうゆ 塩	16%		はるのみそしる		あぶらあげ みそ	かぶ たまねぎ にら	かつおさばだし	
ももいろミルクレープ	ももいろミルクレープ						アーモンド	アーモンド				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			···· 652		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
ツイストパン	ツイストパン						キムチチャーハン	こめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんじん にら たけのこ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	
4 キャベツのペペロンチーノ	バター スパゲティ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベッ パセリ	唐辛子 白ワイン スープストック 塩 こしょう	ļ		かにたま	さとう ごまあぶら でんぷん	かにたま		しょうゆ みりん	
金 いかナゲット(低1こ・高2こ)		いかナゲット	THIS TIES	X 7X177 % COUT	27.1		ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	
フラワーサラダ	 あぶら さとう	100000	ブロッコリー カリフラワー コーン	酢 塩 こしょう からし粉	17%					でこぽん		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		II. 2 3337 173017			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
ごはん	 こめ	C G MCG /			693	18	C IP /ICIP /	 こめ	C P JICP J			
(7) みそカツ(愛知県の郷土料理)	こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたにく たまご みそ		塩 こしょう みりん しょうゆ			tu-547				カレー粉 スープストック	
月ボイルキャベツ	CGSC 117C 8035 SC)	ואינוני ובגב הכ	キャベツ	塩 こしょう みつん しょうゆ	26.8		カレーライス	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん すりおろしりんご いためたまねぎ	ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	
			T/**()	<u>***</u>	20.8	"	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイン みかん おうとう こんにゃくダイスレモン	2047 -	
けんちんじる (埼玉県の郷土料理)	さといも あぶら	とりにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおさばだし しょうゆ	15%		チーズ	30,00	チーズ	7117 07210 8727 2181247 17722		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			643		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
ごはん	こめ				043		せきはん	こめ もちごめ ごま	あずき		塩	
8 やきぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ				22	クリスピーチキン		クリスピーチキン			
火やさいいため	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん	スープストック 塩 こしょう	27.3	火	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう もやし えのきたけ	しょうゆ かつおさばだし	
スンドゥブ	ごまあぶら	ぶたにく あさり とうふ たまご みそ	しょうが にんにく はくさくいキムチ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ にら ねぎ	酒 中華だし しょうゆ	17%		とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	ねぎ	かつおさばだし	
					1 / 70		デザート	デザート				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625		O印は、はしを持ってくる日です	給 食 回 数	学校給食摂取基	隼 エネルギー 650 kca	6	
シーフードピラフの	こめ バター	えび いか	にんじん たまねぎ ピーマン	塩 こしょう スープストック	023		忘れずに持ってきましょう	15 🛽		たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	26.	
9 パプリカソースかけ	あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	パプリカ粉			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	・ 表示していませんが、加工食品等で使	見用されている場合がありますのでご注意ください	0	
水 ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ	酢 塩 こしょう	22.9		青果等の産地(令和4年2月分)]使用	りた主な食材の産地をお知らせしま	ます。なお、市内19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。		
					15%	豚肉:	鴻巣 鶏肉:青森 にんじん:鴻巣 たまねぎ:北) 	海道 じゃがいも:北海道 ほうれんそう:鴻巣	はこまつな:鴻巣 ごぼう:青森 だいこん:鴻 はいこか:鴻 はいこか:編集 だいこか:鴻 はいこか:編集 だいこか:鴻 はいこか:編集 だいこか:鴻 はいこか:編集 だいこか:鴻 はいこか:編集 だいこか:編集 だいこか:鴻 はいこか:編集 だいこか:編集 だい:編集 だいこか:編集 だいこか:編集 だい:編集 だれ:編集 だい:編集 だれ:編集 だれ:編集 だれ:編集 だい:編集 だれ:編集 だれ:編集 だれ:編集 だれ:編集 だれ:編集 だれ:編集 だい:編集 だれ	巣 はくさい:鴻巣 ブロッコリー:愛知 キャベツ:鴻巣 にら	:栃木 ねぎ:鴻巣 まいたけ:新潟	
オレンジゼリー	オレンジゼリー					_				6年生のみなさん	Ĺ	
6の1Kさん作成献立					645		7 7 7 7 7	نک کوک کی کا	WW.	「ご卒業おめでとうごさ	います」	
ぎゅうにゅう	こめこツイストパン あぶら ココア	ぎゅうにゅう					「1年間の給食を	振り返ってみましょ	う」 ゛~~		\sim	
ココアあげパン 10	さとう		L = P1. =1 =1 11 E = P 12/21.						ll l	はもうすぐ卒業ですね。		
木 ふゆやさいシチュー	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ だいこん にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	塩 こしょう スープストック	22.7	11	学校給食は、みなさんが元気に		~ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	5に期待をふくらませている人も多いと		
こんにゃくいりかいそうサラダ		かいそうミックス (わかめ・こんぶ・とさかのり)	サラダこんにゃく キャベツ		14%	H	日残さず、おいしく食べられまし			中学生になると部活動が始まり、小学校と比べると運動量も増加します。 必要な栄養が増えるので、給食の量も増えます。		
ドレッシング	ドレッシング				1 7/0	 食	き事のマナーを守り、今のクラス	の友達と協力して、最後まて	で			
6の20さん作成献立					691	楽	しい給食の時間にしましょう。		最初は驚く	かもしれませんが、徐々に慣れてくると	思います。	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			031					小学校での給食を楽しんでください。	-W ₄	
たいめし	こめ ごま	たい こんぶ		みりん しょうゆ 酒 塩				/ _	<u> </u>			
① だいずのいそに	さとう あぶら	とりにく あぶらあげ だいず ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ		33.2		22日は「せきはん	(赤飯)」です♪				

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

19%

けなさん うございます」



エネルギー

たんぱく質 653

26.6

16%

691

24.7

14%

725

28.6

16%

608

23.9

16%

719

23.1

13%

679

25.9

15%

670 kcal

26. 1g(15.6%)

せきはんの赤い色には、災いを避ける力があると信じられています。そのルーツは古く、平安時代に書かれた 「枕草子」にも登場します。お祝い用になったのは室町時代で、江戸時代後期には一般庶民の食卓まで広まったそうです。

