

令和4年度

7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

日曜

こんだてめい

食 品 の し ゅ る い

エネルギー

たんぱく質

①金

ぎゅうにゅう
ごはん(こうのとりでんせつまい)
あじフライ
ポテトキンpira
もずくとオクラのすましじる

こめ
あぶら
あぶら じゃがいも さとう ごま

どうふ もずく

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

613
23.3
15%

4月

タコライス
(沖縄県の郷土料理)
コンソメスープ
あじつきござかな

こめ
あぶら
ワンタンのかわ あぶら
じゃがいも

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

641
29.0
18%

⑤火

ぎゅうにゅう
かいせんどりからラーメン
えだまめフリッター(低1こ・高2こ)
ゆでとうもろこし

ホットちゅうかめん
あぶら さとう でんぶん
ごまあぶら

えだまめフリッター

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

667
28.6
17%

⑥水

ぎゅうにゅう
じゅうしい
(沖縄県の郷土料理)
きびなごごまフライ(低2こ・高3こ)
とугあんじる
れいとみかん

こめ さとう あぶら
あぶら
あぶら
あぶら
あぶら

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

575
22.5
16%

7木

ぎゅうにゅう
くらパン
ほしがたハンバーグ
フレンチサラダ
しろいんげんまめのクリームスープ

くらパン
さとう
さとう
さとう
さとう

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

697
27.9
16%

⑧金

ぎゅうにゅう
ごはん
いかのかりんあげ(低1こ・高2こ)
ゴーヤチャンプルー
(沖縄県の郷土料理)
じゃがいものみそしる

こめ
あぶら さとう
あぶら さとう ごまあぶら
じゃがいも

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

607
26.1
17%

11月

ぎゅうにゅう
なつやさいカレー
フルーツポンチ
キャンディーチーズ(2こ)

こめ
あぶら パター こむぎこ
じゃがいも
サイダー

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

655
22.2
14%

⑫火

ぎゅうにゅう
てんぷらうどん
ちくわのいそべあげ(低1こ・高2こ)
おおだますいか

じこなうどん
とりくに あぶらあげ
こむぎこ あぶら
ちくわ あおのり

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

654
25.5
16%

こんだてめい

食 品 の し ゅ る い

エネルギー

たんぱく質

⑬水

ぎゅうにゅう
マーボーなすどん
はるさめスープ
アーモンド

こめ
あぶら さとう でんぶん
ごまあぶら
はるさめ ごま
アーモンド

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

599
21.7
14%

4の1リクエスト献立

ぎゅうにゅう
しょくパン いちごジャム
ポテトのチーズ焼き
ミニトマト(2こ)
コーンクリームスープ

こめ
あぶら さとう でんぶん
ごまあぶら
はるさめ ごま
アーモンド

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

622
20.6
13%

⑮金

ぎゅうにゅう
キムタクごはん
にくだんこのあまずあん(低1こ・高2こ)
わかめスープ
セレクトデザート(レモンゼリー・とうにゅうプリン)

こめ ごまあぶら ごま
こめ ごまあぶら
ごま ごまあぶら
ごま ごまあぶら
ごま ごまあぶら

ぎゅうにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう
ごはんにゅう

615
25.1
16%

○印は、はしを持つてくる日です
忘れずに持ってきましょう

給 食 回 数
11 回

学校給食摂取基準
たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%

エネルギー 650 kcal
7月平均摂取量 631 kcal
24.8g(15.7%)

*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。
【肉・青果等の産地(令和4年度6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。
豚肉：鴻巣 鶏肉：青森 にんじん：埼玉、茨城 たまねぎ：鴻巣、佐賀 じゃがいも：鴻巣、長崎 ねぎ：鴻巣、茨城 キャベツ：鴻巣、群馬 ピーマン：宮崎 さやいんげん：北海道
だいこん：広島小、埼玉 ごぼう：青森、群馬 チンゲンサイ：埼玉 セロリ：埼玉 きゅうり：鴻巣 えのきたけ：長野 にら：栃木

夏こそ、牛乳！

日本スポーツ振興センターが行った児童生徒の食事状況調査から、給食のない日の昼食では、牛乳、豆・豆製品類、種実類、野菜が不足しているという結果が報告されています。栄養素では、無機質（ミネラル）やビタミン、食物繊維が不足しがちになります。なかでもカルシウムがいちばん不足していました。ですから、水分補給に牛乳を1日1杯を目安に飲むようにしましょう。乳アレルギーのある人は、豆腐など大豆製品や小魚などを食べるとよいでしょう。

牛乳は栄養のカクテル！

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。

カルシウムの吸収率がばつくん！
将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。

牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。

飲んででもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

体の成長には運動と睡眠も大切！

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。

大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用！

カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。