

令和2年度		6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		食品のしゅるい				エネルギー				
日曜	こんだてめい	食品のしゅるい				たんぱく質	エネルギー	食品のしゅるい				たんぱく質	エネルギー			
		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)	からだのちようしを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)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちようしをとのえるもとになる(みどり)	調味料					
8月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			641	24水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	641		
	こどもパン	こどもパン						しよくパン								
	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	27.6		いちごジャム&マーガリン		ホキ チーズ	パセリ	白ワイン トマトフォンデュ こしょう				27.3
	ポイルキャベツ		キャベツ		塩			ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう	塩 こしょう				19%
9月	クリームチャウダー	じゃがいも ホワイトルウ あぶら	あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう	17%	25木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			708	708		
	カレーライス	あぶら パター 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	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	22.2		ごはん	こめ	ふたにく あつあげ みそ	しょうが ビーマン キャベツ にんじん ほししいたけ	しょうゆ 酒 唐辛子粉				25.0
	ブルーナタデココ	ナタデココ		パイナップル	パイナップル	13%		ごもくスープ	はるさめ ごま	とりにく うずらたまご	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒				15%
	キャンディーチーズ(2こ)	チーズ						ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						684
10月	チャーハン	こめ さとう ごまあぶら	チャーシュー えび きんしたまご	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩	593	26金	えだまめじゃこごはん	こめ さとう	あぶらあげ ちりめんじゃこ	えだまめ にんじん	しょうゆ 酒	26.4	26.4		
	やまぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			27.5		だしまたまご		ふたにく とうふ みそ にほしこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし				
	チンゲンサイとあさりのスープ	ごま	とりにく あさり とうふ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	19%		ひしもち	ひしもち							15%
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			697		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						677
11月	ごもくうどん	じごなうどん				22.7	29月	コッパン	コッパン	ふたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ	ウスターソース 粉末ソース 塩	28.9	28.9		
	みそパテ(埼玉県産の郷土料理)	じゃがいも こむぎこ あぶら ごま さとう	みそ			13%		やきそば	ちゅうかめん あぶら	きびなごカリカリフライ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			728		えびだんごスープ	ごまあぶら	えびだんご とうふ	ねぎ にんじん たけのこ もやし いら	中華だし 塩 しょうゆ				17%
	ごはん(ここのとりのでんせつまい)	こめ				30.6		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						652
12月	さわらのめしおこしやき	さとう あぶら	さわらめしおこしづけ	とりにく あぶらあげ だいず	ごぼう にんじん こんにゃく	17%	30火	あじのすだちしょうゆやき	こめ	あじすだちしょうゆづけ			26.6	26.6		
	だいずのいそに		とうふ みそ			17%		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ふたにく	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				16%
	キャベツのみそしる		とうふ みそ					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				
	かくこうデザート	いちごのおいしいケーキ						○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきてください				給食回数 17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 6月平均摂取量 653 kcal 25.7g(16%)
15月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662	*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】使用した主な食材の産地は翌月の献立表でお知らせします。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。 今月のたまねぎ、じゃがいも(一部)、こまつなは鴻巣産を使用します。						27.6	17%		
	はちみつパン	はちみつパン					ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						660	
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ 中濃ソース パプリカ粉 塩 こしょう スープストック 白ワイン	27.6	あけじゃがいものそばろに	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	しょうゆ				21.7	
	オムレツ		オムレツ				とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ	ねぎ だいこん	かつおさばだし					13%	
16火	かいそうサラダ	ドレッシング				17%	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				659			
	ごはん	こめ				27.1	ナシゴレン	こめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく えび	たまねぎ にんじん ビーマン コーン いら にんにく	オイスターソース しょうゆ ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう		27.1			
	あけじゃがいものそばろに	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ 中濃ソース パプリカ粉 塩 こしょう スープストック 白ワイン	16%	たごナゲット	こめこめん ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒		16%			
	とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ				ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ					623			
17水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	18木	タンメン	あぶら ごま	ぶたにく	にんにく にんじん いら キャベツ もやし きくらげ ねぎ	中華だし 塩 こしょう		20.9		
	ナシゴレン	こめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく えび	たまねぎ にんじん ビーマン コーン いら にんにく	オイスターソース しょうゆ ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう			ゼリーフライ(埼玉県産の郷土料理)	ポテトペースト あぶら こむぎこ パンこ	おから	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース		13%		
	たごナゲット(低1こ・高2こ)	こめこめん ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				634		
	フォーのスープ	こめこめん ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒			だいせんおこわ(鳥取県の郷土料理)	こめ もちこめ さとう	とりにく あぶらあげ	さんさいミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やまぶた・なめこ・たけのこ) にんじん たけのこ ほししいたけ	みりん 酒 しょうゆ 塩		22.1		
18木	ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ				14%	19金	しんやもいそフライ(低1こ・高2こ)	あぶら	しんやもいそフライ			14%	14%		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			634		かみなりじる(栃木県の郷土料理)	ごまあぶら	とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな	かつおさばだし しょうゆ 塩				
	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん						れいとうみかん		みかん						
	タコライス(沖縄県の郷土料理)	あぶら	ぶたにく だいず チーズ みそ	にんにく たまねぎ ビーマン あかパプリカ	しょうゆ ウスターソース 酒 ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						665
22月	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	スープストック 塩 こしょう	16%	23火	タコライス(沖縄県の郷土料理)	あぶら	ぶたにく だいず チーズ みそ	にんにく たまねぎ ビーマン あかパプリカ	しょうゆ ウスターソース 酒 ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう		26.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580		ポイルキャベツ	あぶら さとう	キャベツ				27.6		
	コーンみそラーメン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なたとみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ いら コーン	しょうゆ 中華だし ポークからスープ こしょう	25.7		クリームチャウダー	じゃがいも ホワイトルウ あぶら	あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう		17%		
	ひじきのちゅうかいだめ	ごまあぶら	ひじき とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく ビーマン しょうが にんにく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ	18%		その日の献立名です				左の料理ごとに、使われている主な食材が分かれて記載されています。今年度より調味料も加わり、料理のイメージがしやすく、オイスターソースやデミグラスソースなど、アレルギー食品についてもわかりやすくなりましたので、ご活用ください。				

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。

埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

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。主食は、ご飯が週3回、パンと種類が週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、地元の野菜やお米を使用し、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。

埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」  
鴻巣市マスコット「ひなちゃん」

### 学校給食の7つの目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩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。
- 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。
- 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。
- 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。

【献立表の見方】

日曜	こんだてめい	食品のしゅるい				エネルギー
		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)	からだのちようしをとのえるもとになる(みどり)	調味料	
8月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			641
	こどもパン	こどもパン				
	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	
	ポイルキャベツ		キャベツ		塩	
23火	クリームチャウダー	じゃがいも ホワイトルウ あぶら	あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう	17%