

| 令和4年度 | | | 3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 | | | | エネルギー | たんぱく質 | こんだてめい | 食品のしゅるい | | | 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) | からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり) | | | |
| 1 水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 667 | 29.4 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 659 | |
| | ツイストパン | ツイストパン | | | | | | きょうふうごもくたぬきうどん (京都府の郷土料理) | じごうどん | さとう でんぶん | とりにく あぶらあげ ちくわ | にんじん ほしこたけ ねぎ しょうが | かわだし みりん うすくちょうゆ 塩 | |
| | はるキャベツのペペロンチーノ | オリーブオイル 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 キャベツ パセリ | 唐辛子 白ワイン スープストック 塩 こしょう | | | だいすきのみのあまからあげ | あぶら アーモンド カシューなツ さとう | だいす | | | 28.6 | |
| | たこナゲット(低1・高2) | | たこナゲット | | | | | キャベツのいそかえ | | のり | キャベツ もやし | しょうゆ | 17% | |
| ② 木 | ミネストローネ | じゃがいも バター | ウインナー レンズ豆 | にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト コーン | コンソメ 塩 こしょう | 604 | 26.0 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 630 | |
| | ごはん | ごめ | | | | | | フレンチトースト | しょくパン さとう はちみつ グラニューとう | ぎゅうにゅう たまご | | | | |
| | ぶたにくのしょうがやき | あぶら でんぶん | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん | 酒 しょうゆ みりん こしょう | | | はるやさいのボトル | じゃがいも | ぶたにく ウインナー | たまねぎ かぶ にんじん キャベツ セロリ しめじ | コンソメ ローリエ 白ワイン 塩 こしょう | 28.5 | |
| | あおなとコーンのおひたし | ごま | | ほうれんそう コーン | しょうゆ | | | わかめサラダ | あぶら さとう | わかめ | きゅうり コーン サラダこんにゃく たまねぎ | 酢 塩 こしょう 辛子粉 | 18% | |
| ③ 金 | わかめじゅうじやいものみそしる | じゃがいも | わかめ みそ | たまねぎ | かつおさばだし | 708 | 32.8 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 715 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | カレーライス | ごめ | | | | | |
| | ちらしずし | ごめ さとう ごま | あぶらあげ えび | にんじん ほしこたけ れんこん さやえんどう | 塩 酢 酒 しょうゆ | | | はるいろフルーツポンチ | 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 | 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 | 23.4 | |
| | さわらのさいきょうやき | | さわらのさいきょうづけ | | | | | チーズ | しらまだんご | | りんご パイン みかん | | 13% | |
| 6 月 | すまじる | さといも | とうふ あさり かまぼこ ほたて | にんじん えのきたけ ねぎ | かつおさばだし しょうゆ 塩 | 630 | 27.4 | ぎゅうにゅう | | チーズ | | | 592 | |
| | もものミルクレープ | もものミルクレープ | | | | | | ごはん(こうのとりでんせつまい) | こめ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | あじのすだちしようゆやき | | あじのすだちしようゆづけ | | | | |
| | こくとうあげパン | こめごツイストパン くろさとう さとう あぶら | | | | | | にくじやが | 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 | 25.6 | |
| ⑦ 火 | ポークピーンズ | じゃがいも あぶら さとう | ぶたにく だいす | 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 ウスターソース スープストック 塩 こしょう 白ワイン バブリカ粉 | 609 | 21.5 | キャベツ きゅうり コーン | | | はるのみそしる | あぶらあげ みそ | かぶ たまねぎ にち | 17% |
| | コーンサラダ | | | | ドレッシング | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | せきはん | こめ もちごめ ごま | あずき | | 塩 | | |
| | わかめラーメン | ホットちゅうかめん | | | | | | とかかつ | あぶら | とかかつ | | | | |
| ⑧ 水 | だいすもやしとんらのナムル | あぶら さとう ごま | | わかめ なると | にんじん キャベツ ねぎ ほしこたけ たけのこ | 644 | 14% | パイタン 中華だし 塩 こしょう | | | こんにゃくのみそあんかけ | さといも さとう | みそ | 25.5 |
| | りんごのマフィン | こむぎこ バター グラニューとう はちみつ | たまご ヨーグルト | りんご すりおろしりんご | バーキングパウダー | | | おいわいしまじる | とうふ かまぼこ | こまつな ねぎ にんじん えのきたけ | かつおさばだし しょうゆ 塩 | | | |
| | セレクトパン | (ヨーロッパのパン) | | | | | | ケーキ | ケーキ | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | ○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 | 学校給食摂取基準 | エネルギー 650 kcal | 3月平均摂取量 643 kcal | 26.9g(16.7%) | |
| ⑨ 木 | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | 637 | 29.2 | 14 回 | | | たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | *材料入荷の都合により変更になります。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。 | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | 【肉・青果等の産地(令和4年度2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。 | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | 豚肉:鴻巣 鶏肉:青森 にんじん:鴻巣、埼玉 たまねぎ:北海道 じゃがいも:北本、北海道 キャベツ:鴻巣、北本、群馬 きゅうり:北本、埼玉 さといも:埼玉 だいこん:広田小、鴻巣、埼玉 ねぎ:鴻巣、埼玉 えのきたけ:長野 プロッコリー:埼玉、愛知 こまつな:埼玉 | | | | | | |
| ⑩ 金 | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | 626 | 18% | 1年間の給食をふりかえろう | | 学校給食はみなさんが元気に成長できるように、 考えられています。 毎日残さず楽しい給食の時間が過ごせましたか? 食事のマナーを守り、今のクラスの友達と協力して、最後まで楽しい給食の時間にしましょう。 | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | 6年生のみなさん 「ご卒業おめでとうございます」 | | 6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。6年間食べた小学校の給食とももうすぐお別れです。中学生になっても「食」を大切にして、毎日元気に過ごしてくださいね。 | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | 3月の献立より 14日 京風五目たぬきうどん | | 関東地方で「たぬきうどん」というと「揚げ玉がのったうどん」を想像しますが、京都では、短冊に切った油揚げとねぎがのったあんかけのものを「たぬきうどん」と呼びます。給食用に具材を増やして京風五目たぬきうどんにアレンジしました。「うすくちょうゆ」を使って味をつけます。お楽しみに。 | | | | |
| ⑪ 月 | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | 619 | 27.4 | 6年生のみなさん 「ご卒業おめでとうございます」 | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | 6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。6年間食べた小学校の給食とももうすぐお別れです。中学生になっても「食」を大切にして、毎日元気に過ごしてくださいね。 | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | | | | | | | |
| ⑫ 火 | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | 619 | 18% | 6年生のみなさん 「ご卒業おめでとうございます」 | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | 6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。6年間食べた小学校の給食とももうすぐお別れです。中学生になっても「食」を大切にして、毎日元気に過ごしてくださいね。 | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | | | | | | | |
| ⑬ 水 | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | 619 | 27.4 | 6年生のみなさん 「ご卒業おめでとうございます」 | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | 6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。6年間食べた小学校の給食とももうすぐお別れです。中学生になっても「食」を大切にして、毎日元気に過ごしてくださいね。 | | | | | | |
| | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | | | | | | | | | |
| ⑭ 木 | セレクトトマト | (トマトのトマト) | | | | 619 | 18% | | | | | | | |