

令和5年度		12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	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー	
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質	
1 金	牛乳		牛乳			617	
	きなこ揚げパン	米粉ツイストパン 油 砂糖	きな粉		塩		
	ボルシチ	油 じゃがいも	豚肉 生クリーム	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ ピーツ キャベツ トマト	ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	25.7	
	フラワーサラダ	油 砂糖		ブロッコリー カリフラワー コーン	酢 塩 こしょう 辛子粉	17%	
4 月	牛乳		牛乳			615	
	キムチチャーハン	米 油 ごま油	豚肉	にんじん にら もやし はくさいキムチ	中華だし 塩 酒 しょうゆ	22.3	
	わかさぎフライ(低1こ・高2こ)	油	わかさぎフライ				
	トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ	15%	
	みかん			みかん			
5 火	牛乳		牛乳			601	
	ごはん	米				29.1	
	すき焼き風煮	油 砂糖	豚肉 焼き豆腐	ねぎ にんじん しらたき はくさい 玉ねぎ	しょうゆ 酒		
	厚焼き卵		厚焼き卵				
	ほうれんそうのごま和え	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし	しょうゆ	19%	
ひまわり リクエ スト 6 水	牛乳		牛乳			586	
	コッペパンスライス	コッペパン				25.4	
	スパゲティナポリタン	スパゲティ 油	ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット				
	わかめサラダ	油 砂糖		キャベツ にんじん コーン	酢 しょうゆ こしょう	17%	
7 木	牛乳		牛乳			608	
	油麴丼(宮城県の郷土料理)	米				24.3	
		油 砂糖 でんぷん 油麴	鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ		
	きゅうりの漬物			きゅうりの漬物			
	豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	和風だし	16%	
8 金	牛乳		牛乳			682	
	五目うどん	地粉うどん				22.6	
			鶏肉 うずら卵 わかめ かまぼこ	にんじん 干しいたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん		
	大学芋	さつまいも 油 砂糖 ごま でんぷん			しょうゆ		
	野菜炒め	油	豚肉	キャベツ もやし にんじん	スープストック 塩 こしょう	13%	
11 月	牛乳		牛乳			603	
	鶏こぼうごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しめじ	塩 酒 しょうゆ	24.3	
	きびなごフライ(低2こ・高3こ)	油	きびなごフライ				
	いものこ汁(秋田県の郷土料理)	さといも	豆腐 みそ	にんじん ねぎ こんにゃく	かつおだし	16%	
	りんご			りんご			
12 火	牛乳		牛乳			636	
		米				20.2	
	カレーライス	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スkimミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	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 ガラムマサラ		
	フルーツナタデココ	ナタデココ		パイン みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン			13%

日曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
13水	牛乳		牛乳			612
	黒パン	黒パン				
	手作りハンバーグ	油 パン粉 砂糖	豚肉 大豆ミート 卵	玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	28.7
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	19%
	コーンスープ	油 ジャがいも	ベーコン 牛乳 スkimミルク	玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ	スープストック 塩 こしょう	
14木	牛乳		牛乳			626
	ごはん	米				27.8
	カレイのレモン風味	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	
	豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	こまつな えのきたけ	かつおだし	18%
15金	牛乳		牛乳			604
	かんとんめん	ホット中華めん				28.1
		油 ごま油 でんぶん	豚肉 いか えび うずら卵	にんにく しょうが にんじん はくさい	しょうゆ オイスターソース こしょう 中華だし	
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			
	水菜と切り干しだいこんのサラダ	砂糖 ごま油 油 ごま		切り干しだいこん 水菜 もやし にんじん	酢 しょうゆ 辛子粉	19%
18月	牛乳		牛乳			601
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				26.8
	あじのゆうあん焼き		あじゆうあん漬け			
	かぼちゃのそぼろ煮	油 砂糖 でんぶん	大豆ミート 鶏肉	しょうが かぼちゃ	酒 しょうゆ	
	みぞれ汁	でんぶん	厚揚げ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ 酒 塩	18%
19火	牛乳		牛乳			641
	キャロットピラフ	米 油 バター	ベーコン	セロリ 玉ねぎ にんじん コーン にんじんペースト	塩 こしょう	24.6
	照り焼きチキン		鶏肉	しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	白菜のシチュー	油 ジャがいも ホワイトルウ	鶏肉 牛乳	はくさい にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう スープストック	
	セレクトケーキ	(いちごケーキ・チョコケーキ)				
はしは忘れずに 毎日持ってきてましょう		給 食 回 数 13 回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%		12月平均摂取量 618 kcal 25.4g(16. 4%)	

* 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5年度11月分)】を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:北本、埼玉、青森、秋田 玉ねぎ:北海道 ジャがいも:北海道 だいこん:北本、群馬 ねぎ:鴻巣、埼玉、山形 ごぼう:青森 にら:栃木 はくさい:鴻巣 ほうれんそう:鴻巣 ブロッコリー:埼玉、青森 こまつな:群馬

12月22日「冬至(とうじ)」

冬至は、1年で昼の長さが最も短くなる日です。この日は、かぼちゃを食べて栄養をつけ、ゆず湯に入り身体を温め、無病息災を願いながら、寒い冬を乗り越えるという風習が古くからあります。

給食では、18日にあじをゆずとしょうゆで味付けして焼いた「あじの幽庵焼き」と、「かぼちゃのそぼろ煮」を提供します。



ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにね。



かぼちゃを食べて、からだを強くして
病気などの厄よけに

冬休み中の食生活について

- ◇朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活をしましよう
- ◇苦手な食べ物や、年末年始ならではの食べ物にチャレンジしてみましよう
- ◇給食がなくても、牛乳をしっかり飲みましよう
- ◇おやつを食べ過ぎに気を付けましよう

体調に気を付けて、楽しい冬休みにしましよう

