

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 ジャガイモ	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		プロッコリー 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	
	わかさぎフライ(低1c・高2c)	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	22.3
5 火	みかん			みかん		15%
	牛乳		牛乳			601
	ごはん	米				
	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	
6 水	厚焼き卵		厚焼き卵			29.1
	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%
	牛乳		牛乳			586
	コッペパンスライス	コッペパン				
7 木	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1c・高2c)		チキンナゲット			25.4
	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%
	牛乳		牛乳			608
8 金	油麺丼(宮城県の郷土料理)	米				
	きゅうりの漬物	油 砂糖 でんぶん 油麺	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	
	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	24.3
	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	16%
11 月	牛乳		牛乳			682
	五目うどん	地粉うどん				
			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 でんぶん			しょうゆ	22.6
12 火	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%
	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	
	きびなごフライ(低2c・高3c)	油	きびなごフライ			24.3
12 火	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	
	りんご			りんご		16%
	牛乳		牛乳			636
カレーライス	カレーライス	米				
		油 バター 小麦粉 ジャガイモ	豚肉 スキムミルク	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	20.2
フルーツナタデココ	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
	ボイルブロッコリー			プロッコリー	塩	19%
14 木	コーンスープ	油 ジャガイモ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	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	
	牛乳		牛乳			626
	ごはん	米				
	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	
15 金	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	27.8
	豆腐のみぞ汁		豆腐 みそ	ごまつな えのきだけ	かつおだし	18%
	牛乳		牛乳			604
	かんとんめん	ホット中華めん				
18 月	焼きぎょうざ(低1c・高2c)	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	28.1
	水菜と切り干し大根のサラダ	砂糖 ごま油 油 ごま		切り干し大根 水菜 もやし にんじん	酢 しょうゆ 辛子粉	19%
	牛乳		牛乳			601
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
19 火	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	26.8
	みぞれ汁	でんぶん	厚揚げ	だいこん にんじん ごまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ 酒 塩	18%
	牛乳		牛乳			641
19 火	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	
	照り焼きチキン		鶏肉	しょうが	しょうゆ みりん 酒	24.6
	白菜のシチュー	油 ジャガイモ 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	15%
	セレクトケーキ	(いちごケーキ・チョコレート)				
はしは忘れずに 毎日持ってきましょう		給食回数	学校給食摂取基準		エネルギー 650 kcal	12月平均摂取量 618 kcal
		13回	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%			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 ジャガイモ: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 プロッコリー: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ょう
- ◇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ょう
- ◇給食がなくても、牛乳をしっかり飲みましょう
- ◇おやつの食べ過ぎに気をつけましょう
- ◇朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活をしましょう
- ◇冬至は、1年で屋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。



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

