

令和6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	
2月	牛乳		牛乳				
		米					642
	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 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう ガラムマサラ		22.7
	コールスローサラダ	油 砂糖		にんじん キャベツ コーン	酢 塩 こしょう		14%
	チーズ		チーズ				
ひまわり リクエ スト	牛乳		牛乳				626
	しょうゆラーメン	ホット中華めん 油	豚肉 なた	にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく	パイタン しょうゆ こしょう		
	ポテのチーズ焼き	フレンチポテト	チーズ	パセリ	塩 こしょう		25.4
	こんにゃく入り海藻サラダ	油 砂糖	海藻ミックス(わかめ・こんぶ・荳わか め・白とさかのり・青とさかのり・赤とさ かのり)	サラダこんにゃく キャベツ コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		16%
4水	牛乳		牛乳				
	ほたてのバターしょうゆご飯	米 油 砂糖 バター	ほたて 油揚げ	エリンギ にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩 昆布茶		613
	めばるフライ	油	めばるフライ				
	せんべい汁 (青森県の郷土料理)	南部せんべい 油	鶏肉	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 和風だし		23.6
	みかん			みかん			15%
5木	牛乳		牛乳				
	ライスボールパン	ライスボールパン					599
	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		29.2
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩		19%
	白いんげん豆のクリームスープ	油 じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 スkimミルク 白いんげん豆ペースト	にんじん 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう		
6金	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					604
	ひじきのり		ひじきのり				
	揚げ出し豆腐	油 砂糖 でんぶん	豆腐でんぶん付き		みりん しょうゆ かつおさばだし		22.9
	ポテकिनぴら	油 じゃがいも 砂糖 ごま	ベーコン	にんじん ピーマン	しょうゆ コンソメ 唐辛子粉		15%
	かき玉汁	でんぶん	卵 なた	にんじん 玉ねぎ こまつな えのきたけ	しょうゆ 塩 かつおさばだし		
9月	牛乳		牛乳				
	茶飯	米			しょうゆ 酒 塩		600
	だし巻き卵		だし巻き卵				
	おでん	じゃがいも 砂糖	昆布 厚揚げ ウィナー ちくわ いわしのつみれ	だいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ 酒 かつおさばだし		24.1
	りんご			りんご			16%
6年 リクエ スト	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					669
	さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん 酒		
	こまつなのおひたし		ひじき	こまつな もやし	塩		27.2
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩		16%
11水	牛乳		牛乳				
	黒パン	黒パン					694
	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ 砂糖 油	牛肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく	デミグラスソース トマトソース ウスターソース ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう オレガノ		30.6
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット				
	ツナサラダ	砂糖 油	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ コーン レモン果汁 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		18%

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
12 木	牛乳		牛乳			661
	中華風青菜ご飯	米 砂糖 ごま油	豚肉 えび 大豆	たけのこ こまつな	酒 しょうゆ 塩 中華だし	
	いわしのカリカリフライ(低1こ・高2こ)	油	いわしカリカリフライ			26.5
	トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん しめじ だいこん にら ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	16%
	みかん			みかん		
13 金	牛乳		牛乳			607
	油麴井 (宮城県産の郷土料理)	米 油 砂糖 油麴 でんぶん	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		26.4
	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	17%
16 月	牛乳		牛乳			632
	キャラメル揚げパン	米粉ツイストパン 油			ミルクキャラメル	
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 油 バター	あさり 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう	23.0
	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン		15%
					ドレッシング	
17 火	牛乳		牛乳			619
	鶏ねぎゆず塩うどん	地粉うどん 油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんじん ねぎ しめじ ゆず	酒 チキンガラスープ 和風だし うすくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	20.3
	冬至のかき揚げ	小麦粉 でんぶん 油		かぼちゃ 玉ねぎ れんこん にんじん	塩	13%
	大根と水菜のサラダ	油 砂糖 ごま	みそ	だいこん 水菜 きゅうり	酢 しょうゆ	
18 水	牛乳		牛乳			596
	ごはん	米				
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			
	春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油 油		にんじん キャベツ きゅうり	酢 うすくちしょうゆ 辛子粉	26.0
	スンドゥブ	ごま油	豚肉 あさり 豆腐 卵 みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ 玉ねぎ 干しいたけ えのきだけ にら ねぎ	酒 中華だし しょうゆ 豆板醤	17%
19 木	牛乳		牛乳			675
	ツナとコーンのピラフ	米 油	まぐろ油漬け	玉ねぎ コーン ピーマン 赤パプリカ	塩 コンソメ 白ワイン	
	フライドチキン	でんぶん 米粉 油	鶏肉	にんにく	白ワイン 塩 こしょう パプリカ粉	29.7
	アルファベットスープ	マカロニ 油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 こしょう	18%
	セレクトケーキ	(ストロベリーケーキ・チョコケーキ)				
はしは毎日 忘れずに持ってきてましょう		給 食 回 数 14 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 12月平均摂取量 631 kcal 25.5g(16.2%)	

\* 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6年度11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: 北本、埼玉、北海道 玉ねぎ: 北海道 じゃがいも: 北海道 ねぎ: 鴻巣、山形 だいこん: 鴻巣、群馬 さつまいも: 鴻巣、北本 ほうれんそう: 群馬 しめじ: 長野 しゅんぎく: 栃木 さといも: 鴻巣、埼玉





## 12月21日は冬至です

冬至とは、一年の中で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、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、17日に冬至にちなんだ食べ物を使った献立を提供します。

冬至の七種(ななくさ) 冬至の日に「ん」のつくものを食べると運がつくとされているそうです


かぼちゃ(なんきん)

にんじん

きんかん

かんてん

ぎんなん

れんこん

うどん(うんどん)

