

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	
		エネルギーのものとなる(黄)	体をつくるものとなる(赤)	体の調子を整えるものとなる(緑)	調味料	たんぱく質	
2月	牛乳		牛乳				642
	米						
	カレーライス	油 バター 小麦粉 じゃがいも	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 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 なると	にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく	パイン しょうゆ こしょう		
	ポテトのチーズ焼き	フレンチポテト	チーズ	パセリ	塩 こしょう		25.4
3火	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・茎わかめ・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				613
	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		
	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				599
	ライスピールパン	ライスピールパン					
	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		29.2
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩		
	白いんげん豆のクリームスープ	油 ジャガイモ ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 スキムミルク 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		19%
6金	牛乳		牛乳				604
	ごはん	米					
	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
	ポテトきんぴら	油 ジャガイモ 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		
	かき玉汁	でんぶん	卵 なると	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		15%
9月	牛乳		牛乳				600
	茶飯	米			しょうゆ 酒 塩		
	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 ウインナー 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%
10火	牛乳		牛乳				669
	ごはん	米					
	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 ジャガイモ 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				694
	黒パン	黒パン					
	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1c・高2c)		チキンナゲット				
	ソナサラダ	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
		エネルギーのものとなる(黄)	体をつくるものとなる(赤)	体の調子を整えるものとなる(緑)	調味料	
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 ソウル 塩 中華だし	たんぱく質
	いわしのカリカリフライ(低1C・高2C)	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 ソウル 塩 こしょう	16%
	みかん			みかん		
13 金	牛乳		牛乳			607
	油麩丼 (宮城県の郷土料理)	米				
		油 砂糖 油麩 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	ソウル	
	きゅうりの漬物			きゅうりの漬物		26.4
16 月	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%
	牛乳		牛乳			632
	キャラメル揚げパン	米粉ツイストパン 油			ミルメークキャラメル	
	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
17 火	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン		15%
	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
18 水	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 ソウル	
	牛乳		牛乳			596
	ごはん	米				
19 木	焼きぎょうざ(低1C・高2C)		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
	スンドウブ	ごま油	豚肉 あさり 豆腐 卵 みそ	しょが にんにく はくさいキムチ 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ にら ねぎ	酒 中華だし ソウル 豆板醤	17%
	牛乳		牛乳			675
20 木	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 忘れずに持ってきましょう	給食回数 14回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	12月平均摂取量 631 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	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 ジャガイモ: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て、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言われているそうです

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)