令和2年度　**12月分**

小学校給食予定献立表（広田小）

鴻巣市教育委員会

日曜	こんだてめい	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とのえるもとになる(みどり)	調味料	エネルギー たんぱく質
①火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			719
	やきとりどん	こめ				
		ごまあぶら　さとう　でんぷん さつまいも　あぶら	とりにく	ねぎ	塩　こしょう　しょうゆ　みりん	
	みぞれじる	でんぷん	あつあげ	だいこん　こまつな　ねぎ　にんじん	かつおさばだし　しょうゆ　酒 塩	26.9
	きゅうりのつけもの			きゅうりのつけもの		15%
	ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ				
②水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614
	ぶたにくとごぼうの たきこみごはん	こめ　ごまあぶら	ぶたにく　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　しょうが　えだまめ	酒　塩　しょうゆ	
	たらのやさいあんかけ	あぶら　でんぷん	たらのでんぷんつき	ねぎ　にんじん　もやし　みつば	酒　塩　しょうゆ	27.6
	かぶのみそしる		とうふ　みそ　わかめ	かぶ	かつおさばだし	18%
3木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			640
	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン				
	クリームスパゲティ	スパゲティ　バター　こめこ オリーブオイル	さけ　ベーコン　チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう	塩　スープストック　白ワイン こしょう	
	いかナゲット(低1こ高2こ)		いかナゲット			30.7
	フラワーサラダ			ブロッコリー　カリフラワー　コーン		19%
		ドレッシング				
④金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			644
	ごはん	こめ				
	ポークしゅうまい(2こ)		ポークしゅうまい			
	くきわかめサラダ	さとう　ごまあぶら　あぶら　ごま	くきわかめ	キャベツ　やさいいりこんにゃく	酢　しょうゆ　辛子粉	25.9
	スンドゥブ	ごまあぶら	ぶたにく　あさり　とうふ　たまご みそ	しょうが　にんにく　はくさいキムチ　たまねぎ ほししいたけ　えのきたけ　にら　ねぎ	酒　中華だし　しょうゆ	16%
7月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575
	たかなピラフ	こめ　べいりゅうばく　バター あぶら　ごま		にんじん　たまねぎ　たかなづけ	スープストック　塩　こしょう しょうゆ　酒	
	わかさぎフライ(低1こ高2こ)	あぶら	わかさぎフライ			18.7
	ベジタブルスープ	あぶら　じゃがいも	ウィンナー	はくさい　たまねぎ　エリンギ　パセリ	スープストック　塩　こしょう	13%
⑧火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			721
	ちゃんぽんめん （長崎県の郷土料理）	ホットちゅうかめん				
		あぶら　でんぷん	ぶたにく　いか　えび　さつまあげ	コーン　にんじん　キャベツ　もやし　しょうが	ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう	
	にくだんごのあまずあん(1こ)		にくだんごのあまずあん			31.2
	こまつなとチーズのマフィン	ホットケーキミックスこ　バター オリーブオイル	ハム　チーズ　ぎゅうにゅう	こまつな		17%
9水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			725
	カレーライス	こめ				
		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 塩　こしょう	22.7
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイン　みかん　おうとう　こんにゃくダイスレモン		13%
	チーズ		チーズ			
⑩木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			680
	ごはん	こめ				
	あつやきたまご		あつやきたまご			
	だいずのいそに	さとう　あぶら	さつまあげ　あぶらあげ　だいず ひじき	にんじん　こんにゃく	しょうゆ　みりん	26.7
	だんごじる	あぶら　だまこもち　さといも	とりにく　みそ	ごぼう　にんじん　ねぎ　だいこん	かつおさばだし　しょうゆ	16%
11金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			684
	くろパン	くろパン				
	さけのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ	パセリ	塩　こしょう	
	コーンポテト	あぶら　じゃがいも		コーン	塩　こしょう	32.7
	ボルシチ	あぶら	ぶたにく　なまクリーム	にんにく　セロリ　にんじん　たまねぎ　ビーツ キャベツ　トマト　いためたまねぎ	ケチャップ　白ワイン　コンソメ 塩　こしょう	19%

日曜	こんだてめい	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とのえるもとになる(みどり)	調味料	エネルギー たんぱく質
⑭月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			668
	ごはん	こめ				
	すぶた	でんぷん　あぶら　さとう	ぶたにく	しょうが　にんじん　たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　ピーマン	中華だし　ケチャップ　しょうゆ 酢　こしょう	27.3
	わかめスープ	ごま	わかめ　とうふ　うずらたまご	ねぎ　にんじん　えのきたけ	中華だし　塩　しょうゆ	16%
	みかん			みかん		
⑮火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			708
	ねぎまうどん	じごなうどん				
		あぶら	とりにく　かまぼこ	ねぎ　しょうが　ほししいたけ　にんじん たまねぎ　こまつな	かつおさばだし　しょうゆ みりん　塩　酒	21.2
	だいがくいも(低2こ高3こ)	さつまいも　あぶら　さとう でんぷん　ごま			しょうゆ	12%
	やさいいため	あぶら	こおりどうふ	もやし　たまねぎ　にんじん　にら	スープストック　塩　こしょう	
16水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			636
	しょくパン	しょくパン				
	いちごジャム	いちごジャム				
	ぶたにくのディアブル	パンこ	ぶたにく　チーズ	パセリ	塩　こしょう　ウスターソース 辛子粉	31.3
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	20%
	はくさいのシチュー	あぶら　じゃがいも　こめこ	とりにく　ぎゅうにゅう	はくさい　にんじん　たまねぎ　マッシュルーム	スープストック　塩　こしょう	
⑰木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			696
	ごはん(こうのとりでんせつまい)	こめ				
	さわらのゆうあんやき		さわらのゆうあんづけ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら　さとう　でんぷん	とりにく	しょうが　かぼちゃ	酒　しょうゆ	31.4
	ごじる		だいず　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ	かつおさばだし	18%
⑱金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620
	ちゅうかおこわ	こめ　もちごめ　さとう ごまあぶら	チャーシュー	にんじん　たけのこ　ほししいたけ　えだまめ	中華だし　しょうゆ　酒　塩	
	さいのくにねぎみそぎょうざ(低1こ高2こ)		さいのくにねぎみそぎょうざ			25.8
	チンゲンサイとあさりのスープ	ごま	とりにく　あさり　とうふ	にんじん　えのきたけ　チンゲンサイ	中華だし　塩　酒	17%
	りんご			りんご		
21月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			721
	はちみつパン	はちみつパン				
	ラザニア	あぶら　ぎょうざのかわ ベシャメルソース	ぶたにく　だいずこ　ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく	スープストック　ケチャップ 白ワイン　中濃ソース　塩 こしょう	28.9
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん　たまねぎ　コーン　パセリ	コンソメ　塩　こしょう	16%
	みかん			みかん		
㉒火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651
	ごはん	こめ				
	ハタハタのからあげ(低1こ高2こ)	あぶら	ハタハタのからあげ			
	はくさいのごまあえ	ごま　さとう		ほうれんそう　はくさい　にんじん	しょうゆ	25.7
	おでん	じゃがいも　さとう	こんぶ　あつあげ　うずらたまご ちくわ　いわしつみれ	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	16%
23水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			758
	コーンピラフ	こめ　バター　あぶら	ウィンナー	にんじん　たまねぎ　コーン　ピーマン マッシュルーム	塩　こしょう　スープストック 白ワイン	
	タンドリーチキン		とりにく　ヨーグルト		カレー粉　豆板醤　塩 こしょう	
	ミネストローネ	じゃがいも　バター	ベーコン　レンズまめ	にんじん　たまねぎ　セロリ　にんにく　トマト パセリ	コンソメ　塩　こしょう	27.6
	セレクトデザート(ブッシュドノエル・ベリーケーキ)	ブッシュドノエル　ベリーケーキ				15%

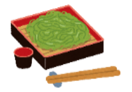
○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきましょう	給食回数	学校給食摂取基準		12月平均摂取量
	17　回	エネルギー　650　kcal	たんぱく質　摂取エネルギーの13～20%	674　kcal 27．2g(16．1%)

＊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2年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19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：埼玉　鶏肉：青森　牛肉：埼玉　じゃがいも：北海道　にんじん：鴻巣　たまねぎ：北海道

ねぎ：鴻巣　だいこん：鴻巣、埼玉、神奈川　白菜：鴻巣、茨城　こまつな：鴻巣　ほうれんそう：鴻巣

しめじ：長野　ごぼう：青森　キャベツ：鴻巣、群馬、千葉　さつまいも：広田小

今年の冬至は
２１日（月）です