令和3年度　**12月分**　**小学校給食予定献立表（広田）**　鴻巣市教育委員会

日曜	こんだてめい	食品のしゅるい 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 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			715	
	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　こしょう ケチャップ　ウスターソース　塩	24.0	
	フルーツナタデココ	ナタデココ		パイン　みかん　おうとう　こんにゃくダイスレモン			13%
	あじつきこざかな		あじつきこざかな				
2 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	
	くろパン	くろパン					
	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　塩 白ワイン　中濃ソース　こしょう	28.5	
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩		17%
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ　パセリ	コンソメ　塩　こしょう		
③ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			640	
	ごはん	こめ					
	ほっけのしおやき		ほっけいちやぼし			28.9	
	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		18%
	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		
⑥ 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			633	
	ひじきまめごはん	こめ　さとう	あぶらあげ　ひじき　だいず	にんじん　えだまめ	しょうゆ　酒　塩		
	あつやきたまご		あつやきたまご			23.0	
	せんべいじる （青森県の郷土料理）	なんぶせんべい　あぶら	とりにく	にんじん　だいこん　ごぼう　ほししいたけ しめじ　ねぎ	しょうゆ　みりん　塩　和風だし		15%
	りんご			りんご			
⑦ 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			674	
	たんたんめん	ホットちゅうかめん					
		ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく	チンゲンサイ　もやし　ねぎ　にんにく　しょうが	豆板醤　中華だし　酒　塩 しょうゆ　テンメンジャン	28.4	
	きびなごカリカリフライ （低2こ・高3こ）	あぶら	きびなごカリカリフライ				17%
	ちぐさいため	あぶら　はるさめ　ごま　さとう	ハム	にんじん　キャベツ	しょうゆ　酢		
⑧ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	
	ごはん	こめ					
	すきやきふうに	あぶら　さとう	ぶたにく　やきどうふ	ねぎ　にんじん　しらたき　はくさい　たまねぎ	しょうゆ　酒	26.9	
	ささかまぼこ		ささかまぼこ				17%
	ほうれんそうのいそかあえ		のり	ほうれんそう　もやし	しょうゆ		
9 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			669	
	はちみつパン	はちみつパン					
	てづくりハンバーグ	あぶら　パンこ　さとう	ぶたにく　ぎゅうにゅう　たまご スキムミルク	たまねぎ	塩　こしょう　ナツメグ　ケチャップ 中濃ソース　白ワイン	30.4	
	いんげんとコーンのソテー	あぶら		さやいんげん　コーン	スープストック　塩　こしょう		18%
	しろはなまめのクリームスープ	あぶら　じゃがいも　ホワイトルウ	ベーコン　しろはなまめペースト ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　パセリ	スープストック　塩　こしょう		
⑩ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			718	
	あぶらふどん （宮城県の郷土料理）	こめ					
		あぶら　あぶらふ　さとう　でんぷん	とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　さやえんどう	しょうゆ		
	きゅうりのつけもの			きゅうりのつけもの		26.1	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ　わかめ　みそ	ねぎ	かつおさばだし		15%
	ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ					
ひまわりリクエスト献立						671	
⑬ 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ					
	マーボーとうふ	あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	ぶたにく　とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　たけのこ　ねぎ にんにく　しょうが	しょうゆ　豆板醤　酒　中華だし 塩　こしょう	25.1	
	わかめスープ	ごま	わかめ　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%
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー					

日曜	こんだてめい	食品のしゅるい 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 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			685	
	みぞれうどん	じごなうどん					
			とりにく　あぶらあげ　わかめ	だいこん　にんじん　ねぎ	かつおさばだし　しょうゆ　みりん 塩		
	やさいいため	あぶら	ベーコン	キャベツ　もやし　にんじん　にら	スープストック　塩　こしょう	23.0	
	おにまん （愛知県の郷土料理）	さつまいも　ホットケーキミックス バター　さとう	ぎゅうにゅう　たまご				14%
⑮ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615	
	キムチチャーハン	こめ　ごまあぶら　あぶら	ぶたにく	にんじん　にら　たけのこ　はくさいキムチ	塩　中華だし　酒　しょうゆ		
	やきぎょうざ（低1こ・高2こ）		ぎょうざ			27.1	
	チンゲンサイとあさりのスープ	ごま	とりにく　うずらたまご　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		18%
16 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			696	
	きなこあげパン	こめこツイストパン　さとう　あぶら	きなこ		塩		
	ポークビーンズ	じゃがいも　あぶら　さとう	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　にんにく トマト	ケチャップ　ウスターソース　塩 スープストック　こしょう　白ワイン パプリカ粉	31.0	
	フラワーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー　カリフラワー　コーン			17%
⑰ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			667	
	わかめごはん	アルファかまい	わかめ				
	さばのみそに	さとう	さば　みそ	しょうが	しょうゆ　みりん　酒		
	もやしのおひたし		ひじき	こまつな　もやし	しょうゆ	24.5	
	こんさいじる	さといも		にんじん　だいこん　ごぼう	しょうゆ　酒　塩　かつおさばだし		14%
⑳ 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			710	
	ごはん（こうのとりでんせつまい）	こめ					
	たらのゆずふうみ	あぶら　さとう	たらでんぷんつき	ゆずかじゅう	しょうゆ　酒		
	かぼちゃのあまに	さとう		かぼちゃ	しょうゆ　酒	27.5	
	いものじる	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　とうふ　にぼしこ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	和風だし		16%
21 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615	
	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン					
	スパゲティナポリタン	スパゲティ　あぶら	ハム　チーズ	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　ピーマン	ケチャップ　ウスターソース　塩 こしょう	25.9	
	いかナゲット（低1こ・高2こ）		いかナゲット				17%
	ほうれんそうサラダ	あぶら　さとう		ほうれんそう　にんじん　コーン　たまねぎ	酢　塩　こしょう		
22 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			689	
	キャロットピラフ	こめ　あぶら　バター	とりにく	セロリ　たまねぎ　にんじん　コーン　にんじんペースト	塩　こしょう		
	とりにくのカレーふうみやき		とりにく		カレー粉　白ワイン　塩　こしょう	27.8	
	はくさいのクリームスープ	あぶら　じゃがいも　ホワイトルウ	ベーコン　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　はくさい	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・チョコ）	ケーキ（ストロベリー・チョコ）					

○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　16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　エネルギー　667 kcal　たんぱく質　26.8g（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3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：鴻巣　鶏肉：青森　にんじん：北海道、青森、埼玉　たまねぎ：北海道　じゃがいも：北海道　ねぎ：鴻巣　キャベツ：鴻巣　だいこん：広田小、鴻巣　はくさい：茨城、長野　ほうれんそう：鴻巣　こまつな：鴻巣　さといも：鴻巣

12月22日は「冬至」です

冬至は、１年で最も昼の長さが短くなる日です。この日は、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るという風習が古くからあります。給食では、これにちなみ、２０日に、油で揚げたたらにゆずを使ったたれをかけた「たらのゆず風味」と、「かぼちゃの甘煮」を提供します。



