

令和3年度		2月分		小学校給食予定献立表(広田)		鴻巣市教育委員会		日A 曜B	こんだてめい		食 品 の し ゅ る い				エネルギー			
		こんだてめい		食 品 の し ゅ る い				エネルギー			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	たんぱく質
				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	たんぱく質										
① 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					641	⑩ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					706	
	カレーうどん	じごなうどん						26.9		わかめごはん	アルファかまい	わかめ						
	ささかまぼこ	カレールウ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ カレー粉 和風だし	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										
	はなやさいのごましょうゆあえ	ごまあぶら ごま				きりたんぼ(2こ)		とりにく あぶらあげ		にんじん ごぼう まいたけ みずな ねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおさばだし					13%		
② 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					661	17 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					622	
	ビビンパどん	こめ								やまがたしよくパン	やまがたしよくパン							
		あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん たけのこ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 コチュジャン 中華だし	いちごジャム	いちごジャム											
		ごまあぶら さとう ごま	ほうれんそう もやし	しょうゆ 酒	チキンのこんがりやき	ノンエッグマヨネーズ パンこ ユニオンブレイク	とりにく チーズ	塩 こしょう		30.0								
	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく	にんじん エリンギ にら ねぎ コーン	パイタン しょうゆ 塩 こしょう			14%	ポイルブロッコリー		ブロッコリー		塩		19%			
③ 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					692	⑱ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					703	
	とりごぼうごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ	塩 酒 しょうゆ			すきやきふうに		あぶら さとう	ぎゅうにく 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					
	いわしのかんろに		いわしのかんろに					ごもくあつやきたまご			ごもくあつやきたまご					31.0		
	こまつなのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	こまつな ねぎ にんじん	かつおさばだし			ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ				18%		
4 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					681	⑳ 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					624	
	はちみつパン	はちみつパン						チャーハン		こめ さとう ごまあぶら	チャーシュー えび	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩					
	てづくりハンバーグ	あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	ポークしゅうまい(2こ)		ポークしゅうまい								28.0		
	キャベツソテー	オリーブオイル		キャベツ	塩 こしょう スープストック	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				18%			
	しろいんげんまめのクリームスープ	あぶら じゃがいも こめこ	ベーコン しろいんげんまめペースト ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう			19%	いよかん		いよかん							
⑦ 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					709	㉑ 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					669	
	ごはん	こめ						みぞれうどん		じごなうどん								
	カレイのレモンふうみ	あぶら さとう	カレイのたつたあげ	レモンかじゅう	しょうゆ			やさいいため		あぶら	とりにく あぶらあげ わかめ	だいこん にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 塩			22.6		
	だいずのいそに	さとう あぶら	とりにく さつまあげ だいず ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	あぶら	さつまいも ホットケーキミックスこ バター さとう	ぎゅうにゅう たまご		キャベツ 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				14%			
⑧ 火	りきゅうじる	ごま	あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ	かつおさばだし			17%	6年Nさん作成献立								662	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					682	24 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かんとんめん	ホットちゅうかめん						きなこあげパン		こめこツイストコッペパン さとう あぶら	きなこ		塩					
	ポテトのチーズやき	あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく いか えび うずらたまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん はくさい もやし	パイタン しょうゆ こしょう オイスターソース	フラワーサラダ				ブロッコリー カリフラワー コーン					27.2			
いちご	フレンチポテト	チーズ	パセリ	塩 こしょう	クラムチャウダー	じゃがいも ホワイトルウ あぶら	あさり ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ		スープストック 塩 こしょう				16%				
⑨ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					618	㉒ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					565	
	ごはん(こうのとりでんせつまい)	こめ						ひじきごはん		こめ あぶら さとう	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ 酒 塩					
	ぶりのてりやき	あぶら さとう	ぶりのてりやき					まるごとあじフライ		あぶら	あじいちやぼし							
	うのはないため	あぶら さとう	おから	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう	しょうゆ 酒	やさいたっぷりみそしる		みそ		だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう	かつおさばだし				17%			
職員リクエスト献立	おことじる	さといも	あずき みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	かつおさばだし			16%	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						656	
	10 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				724	㉓ 月	ひきにくともやしのあんかけどん	こめ							
		チキンライスの ホワイトソースかけ	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	塩 スープストック 白ワイン トマトケチャップ	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく		しょうが にんにく もやし ビーマン あかパプリカ にんじん ほししいたけ	豆板醤 しょうゆ 塩 酒				32.5			
		こんにゃくいわいりかいそうサラダ	ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	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						
ブルーベリークレープ		ドレッシング	かいそうミックス (わかめ・こんぶ・とさかのり)	キャベツ コーン サラダこんにゃく		ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ							20%				
⑭ 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					644	〇印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきてましょう		給 食 回 数 18 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%		2月平均摂取量 665 kcal 27.0g(16.2%)				
	コッペパンスライス	コッペパン						644	* 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。									
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	ウスターソース 粉末ソース 塩			27.6	【肉・青果等の産地(令和4年1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。									
	いかなゲット(低1こ・高2こ)		いかなゲット					17%	豚肉:鴻巣 鶏肉:青森 にんじん:鴻巣 たまねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 さといも:鴻巣 ごぼう:青森 だいこん:鴻巣 こまつな:鴻巣 ブロッコリー:愛知 キャベツ:鴻巣 はくさい:鴻巣 ねぎ:鴻巣 ほうれんそう:鴻巣 みずな:埼玉									
15 火	だいこんとしめじのちゅうかスープ	ごま	とりにく とうふ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	中華だし 塩			719	2月3日は節分 節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。 豆を食べて健康を願う 節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。 									
	チョコプリン	チョコプリン						22.9										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					13%										
	カレーライス	こめ																
15 火	フルーツポンチ	あぶら パター 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 こしょう 塩			719	2月3日は節分 節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。 豆を食べて健康を願う 節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。 									
	キャンディーチーズ(2こ)	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				22.9										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					13%										
	カレーライス	こめ																