

令和6年度		4月分 小学校給食予定献立表(〇〇小学校Aコース)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギーたんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	
10水	牛乳		牛乳			649
	メキシカンライス	米 油	ウィンナー	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト ビーマン 黄パプリカ	パプリカ粉 白ワイン ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 チリパウダー	
	ガーリックチキン		鶏肉	にんにく	塩 黒こしょう 酒	25.6
	コンソメスープ デザート	じゃがいも 各校デザート	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	16%
11木	牛乳		牛乳			650
	ごはん	米				
	さばの照り焼き		さばの照り焼き漬け			
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらすき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	29.5
12金	かつま汁 (鹿児島県の郷土料理)	油	鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん だいこん こぼろ 干しいたけ おぎ こんにゃく	かつおさばだし	18%
	牛乳		牛乳			638
	わかめうどん	地粉うどん	鶏肉 わかめ	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん	
	つけあげ (鹿児島県の郷土料理)	ながいも 砂糖 だんご 油	すけとうらら とびうお みそ	にんじん 玉ねぎ こぼろ	しょうゆ 酒	28.5
15月	野菜炒め	油	ベーコン	キャベツ もやし 玉ねぎ いら	スープストック 塩 こしょう	18%
	牛乳		牛乳			587
	ごはん	こどもパン				
	ホキのこんがり焼き	ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	ホキ チーズ		塩 こしょう	29.4
16火	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	29.4
	ミネストローネ	じゃがいも パター	ベーコン レンズ豆	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	20%
	牛乳		牛乳			607
	三色そばろ丼	米				
17水	鶏そばろ	砂糖	鶏肉	にんじん 干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ	28.4
	錦糸卵		錦糸卵			
	ほうれんそう	ごま ごま油		ほうれんそう もやし	しょうゆ	
	あさりのみそ汁		あさり 豆腐 みそ	だいこん ねぎ	かつおさばだし	19%
18木	チーズ		チーズ			
	【1年生給食開始】					586
	牛乳		牛乳			
	ツイストパン	ツイストパン				
19金	ハンバーグのケチャップソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	にんじん マッシュルーム	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	24.6
	コーンポテト	油 じゃがいも		コーン	塩 こしょう	17%
	ファイバースープ	大麦	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン	スープストック 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳			586
20土	チャーハン	米 砂糖 ごま油	チャーシュー なた	にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩	
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			25.9
	五目スープ	春雨 ごま だんご	鶏肉 卵	にんじん ねぎ コーン テンゲンサイ	中華だし 塩 酒	18%
	牛乳		牛乳			684
21日	カレーライス	米				
	フルーツヨーグルト	油 パター 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 ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	21.5
	牛乳		牛乳			13%
	牛乳		牛乳			609
22月	はちみつパン					
	とびうおフライ	油	とびうおフライ		中濃ソース	
	ポテトサラダ	じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	25.1
	パスタスープ	マカロニ 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 こしょう	16%

日曜	献立名	食品の種類				エネルギーたんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	
23火	牛乳		牛乳			586
	ごはん	米				
	厚揚げ入りホイコーロウ	油 砂糖	豚肉 厚揚げ みそ	しょうが ビーマン キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 唐辛子粉	25.4
	わかめスープ	ごま ごま油	わかめ	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	17%
24水	味付き小魚		味付き小魚			
	牛乳		牛乳			592
	高菜ごはん	米 大麦 ごま 油	錦糸卵	高菜漬け にんじん	みりん しょうゆ 酒 塩	
	きびなごカリカリフライ(低2こ・高3こ)	油	きびなごカリカリフライ			21.1
25木	せんだご汁 (熊本県の郷土料理)	いももち	鶏肉 かまぼこ	だいこん 玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおさばだし	14%
	くだもの			くだもの		620
	牛乳		牛乳			
	黒パン		黒パン			30.5
26金	チリコンカン	油	大豆 豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんじん たもぎたけ にんにく	赤ワイン トマトソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう オレガノ チリパウダー	20%
	せん切りおじゃがのサラダ	じゃがいも 油 ごま 砂糖		キャベツ きゅうり 赤パプリカ	酢 こしょう しょうゆ	641
	牛乳		牛乳			
	コーンみそラーメン	油 ごま油	豚肉 なたと みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ いら コーン	しょうゆ 中華だし パイタン こしょう	25.0
30火	もやしのナムル	油 砂糖 ごま		もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 唐辛子粉	16%
	キャロットカットケーキ	小麦粉 砂糖 油	卵 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー 塩	639
	牛乳		牛乳			
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				27.3
31日	めばるの竜田揚げ	油		めばるの竜田揚げ		17%
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん	
	豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん こぼろ ねぎ こんにゃく	かつおさばだし	
	はしは毎日 忘れずに持ってきてましよう	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	4月平均摂取量 620 kcal	26.3g(17.0%)

\*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ございますのでご注意ください。

豚肉: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: じゃがいも: キャベツ: ねぎ: かぶ: いら: れんこん: はくさい: きゅうり: しめじ:

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。

### 学校給食の7つの目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる前向きな思い及び望ましい食習慣を醸成すること。
- 学校生活を豊かにし、明るく楽しい校風を醸成すること。
- 食生活が自然の恵みのもとに成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を醸成すること。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を醸成すること。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深め、勤労を重んずる態度を醸成すること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。

【献立表の見方について】

献立名	食品の種類				
	エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	
牛乳	牛乳				649
メキシカンライス	米 油	ウィンナー	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト ビーマン 黄パプリカ	パプリカ粉 白ワイン ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 チリパウダー	25.6
ガーリックチキン		鶏肉	にんにく	塩 黒こしょう 酒	16%
コンソメスープ デザート	じゃがいも 各校デザート	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	

左の料理ごとに、使われている主な食品、調味料が分かれて記載されています。オイスターソースやデミグラスソースなど、アレルギー食品についてもわかりやすくっておりますので、ご活用ください。