

12月分 小学校給食予定献立表(○○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)	
1月	牛乳		牛乳		590
	子どもパンスライス	子どもパン			
	照り焼き豆腐ハンバーグ	ごま油 ごま バン粉 片栗粉 砂糖	豆腐 豚肉	玉ねぎ	28.3
	ポテトきんぴら	油 ジャガイモ 砂糖	ベーコン	にんじん ピーマン	19%
	洋風かきたまスープ	油 片栗粉	鶏肉 卵	キャベツ 玉ねぎ にんじん	スープストック ショウガ 塩 こしょう
2月	牛乳		牛乳		610
	ごはん	米			
	ほつけの塩焼き		ほつけ一夜干し		
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	にんじん	30.0
3月	冬野菜のごまキムチ汁	さといも 油 ねりごま ごま	豚肉 豆腐 みそ	ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ はくさいキムチ	かつおさばだし 酒 みりん 20%
	牛乳		牛乳		611
	茶飯	米 大麦		しょうゆ 酒 塩	
	めひかりの竜田揚げ(2c)	油	めひかりの竜田揚げ		
4月	おでん	じゃがいも 砂糖	昆布 厚揚げ ウィンナー 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 21.8
	くだもの			くだもの	14%
	牛乳		牛乳		676
	カレーライス	米 大麦			
5月	フルーツポンチ	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 21.2
	牛乳		牛乳		662
	鶏ねぎゆず塩うどん	地粉うどん			
	だし巻きたまご	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 かつおだし うすくちしょうゆ みりん 塩 こしょう 25.5
8月	ずんだもち(宮城県の郷土料理)	白玉もち 砂糖		えだまめ えだまめペースト	塩 15%
	牛乳		牛乳		608
	ピビンバ風炊き込みご飯	米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 みそ	にんじん にら 大豆もやし	しょうゆ コチュジャン 塩 豆板醤 酒 23.8
	しゅうろんぼう(低1c・高2c)		しゅうろんぼう		
9月	わかめスープ		わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ 16%
	くだもの			くだもの	
	牛乳		牛乳		610
	ごはん	米			
10月	肉豆腐	油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん しらたき しょうが ねぎ	みりん しょうゆ 酒 塩 27.2
	笹かまぼこ		笹かまぼこ		18%
	だいこんと水菜のサラダ	油 砂糖 ごま	みそ	だいこん 水菜 きゅうり	酢 しょうゆ
	牛乳		牛乳		660
11月	ごまきな粉トースト	食パン ごま 砂糖 バター はちみつ	きな粉 牛乳		
	マンハッタンクラムチャウダー	じゃがいも オリーブ油	ベーコン あさり	ににく 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト缶	チリバター オレガノ ローリエ コンソメ チキンガラスープ 塩 黒こしょう しょうゆ 20.7
	デザート	各校デザート			13%
	牛乳		牛乳		604
12月	ごはん	米			
	めばるフライ	油	めばるフライ		中濃ソース
	はくさいのごま和え	ごま 砂糖		ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ 23.5
	いものこ汁(秋田県の郷土料理)	さといも	豆腐 みそ	にんじん ねぎ ごぼう	かつおさばだし 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月	牛乳		牛乳			638
	かんとんめん	ホット中華めん				
	もやしとこまつなナムル	油 ごま油 片栗粉	豚肉 いか なると	にんにく しょうが にんじん はくさい 玉ねぎ	鶏ガラ とんこつ しょうゆ オイスターソース こしょう	25.5
	アップルケーキ	小麦粉 砂糖 油 バター	卵 ヨーグルト	りんご 干しうど	ベーキングパウダー シナモン	16%
	牛乳		牛乳			585
1月	黒パン	黒パン				
	赤魚のバジルソース焼き			赤魚のバジルソース漬け		
	粉ふきいも	じゃがいも			パセリ	26.6
	はくさいのクリームスープ	油 小麦粉	鶏肉 牛乳 ミルクカルシウム	はくさい にんじん 玉ねぎ しめじ コーン缶	スープストック 塩 こしょう	18%
2月	牛乳		牛乳			620
	油麸丼(宮城県の郷土料理)	米 大麦				
	つぼ漬け	油 砂糖 油麸 片栗粉	鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ	26.3
	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	かつおさばだし	17%
3月	牛乳		牛乳			606
	コッペパンスライス	コッペパン				
	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ 砂糖 油	豚肉 大豆ミート チーズ	にんじん 玉ねぎ ににく	デミグラスソース トマトソース 赤ワイン ウスターソース ケチャップ こしょう 塩	29.4
	フランクフルト			フランクフルト		
4月	フラワーサラダ				プロッコリー カリフラワー コーン缶	19%
	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	たらのゆず風味	油 砂糖	たら片栗粉付き	ゆず	しょうゆ 酒	609
5月	かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ 酒	23.5
	みぞれ汁	片栗粉	厚揚げ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおさばだし しょうゆ 酒 塩	15%
	牛乳		牛乳			646
	ツナとコーンのピラフ	米 大麦 油 バター	まぐろ油漬け	玉ねぎ コーン缶 ピーマン 赤パプリカ	塩 コンソメ 白ワイン	
6月	フライドチキン	片栗粉 米粉 油	鶏肉	ににく	白ワイン 塩 こしょう バブリカ粉	31.2
	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	19%
	デザート	各校デザート				
	○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 15回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	12月平均摂取量 622 kcal	25.6g(16.5%)
*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。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7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： 鶏肉： にんじん： 玉ねぎ： じゃがいも： はくさい： さつまいも： こまつな： ねぎ： だいこん： ほうれんそう： しめじ：						
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。						
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)						
【年末の食卓と行事食】						
12月は冬至のほかにも、クリスマスや大晦日など、家族で食卓を囲む機会が多い時期です。 行事食には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。例えば、大晦日の「年越しそば」は、細く長く生きることを願う縁起物です。						

給食では、18日に冬至にちなんだ食べ物を使った献立を提供します。