

令和4年度		7月分 小学校給食予定献立表(Bコース)				鴻巣市教育委員会		食品のしゅるい				エネルギー		
日曜	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)	からだのちようしをととのえるもとになる(みどり)	調味料			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)	からだのちようしをととのえるもとになる(みどり)	調味料			
①金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			⑬水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605		
	ごはん(こうのとりでんせつまい)	こめ					マーボーなすどん	こめ					22.2	
	あじフライ	あぶら	あじフライ		中濃ソース		はるさめスープ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ふたにく みそ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ ピーマン	豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう			15%
	ポテトキンpira	あぶら じゃがいも さとう ごま	ベーコン	にんじん ピーマン	しょうゆ コンソメ 唐辛子		アーモンド	アーモンド	とりにく とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒			
	もずくとオクラのすましじる		とうふ もずく	オクラ にんじん	かつおさばだし しょうゆ 塩									
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			619			
タコライス(沖縄県の郷土料理)	こめ				⑭木	ツイストパン	ツイストパン					23.7		
コンソメスープ	あぶら	ふたにく だいず チーズ みそ	にんにく たまねぎ ピーマン あかバプリカ	しょうゆ ウスターソース 酒 ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう		オムレツ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	トマトソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう			15%	
あじつきござかな	ワンタンのかわ あぶら					イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり あかバプリカ コーン					
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう												
かいせんピリからラーメン	ホットちゅうかめん					⑮金	キムタクごはん	こめ ごまあぶら ごま	ふたにく	ねぎ たくあん はくさいキムチ	塩 酒 しょうゆ			26.2
えだまめフリッター(低1こ・高2こ)	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ふたにく えび いか あさり わかめ	にんにく にんじん たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ	しょうゆ 中華だし コチュジャン 甜麵醬	わかめスープ		ごま ごまあぶら	わかめ かまぼこ	たまねぎ いら トマト	中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
ゆでとうもろこし		えだまめフリッター			かくこうデザート		かくこうデザート				17%			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											596	
じゅうしい(沖縄県の郷土料理)	こめ さとう あぶら	こんぶ ふたにく	こんやく ほししいたけ ごぼう にんじん しょうが	みりん 酒 塩 しょうゆ スープストック										
きびなごごまフライ(低2こ・高3こ)	あぶら	きびなごごまフライ										22.8		
とうがんじる		あつあげ みそ	とうがん にんじん ねぎ	かつおさばだし										
れいとうみかん			みかん								15%			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											694	
くろパン	くろパン													
ほしがたハンバーグ	さとう				ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン							27.9		
フレンチサラダ			キャベツ こんにゃく きゅうり コーン		ドレッシング									
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 しろいんげんまめペースト 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						16%			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											616	
ごはん	こめ													
いかのかりんあげ(低1こ・高2こ)	あぶら さとう	いかでんぶんつき	しょうが		酒 しょうゆ									
ゴーヤチャンプルー(沖縄県の郷土料理)	あぶら さとう ごまあぶら	ふたにく あつあげ みそ かつおぶし	にがうり だいずもやし		酒							26.4		
じゃがいものみそじる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ		かつおさばだし						17%			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											651	
なつやさいカレー	こめ													
フルーツポンチ	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ふたにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ トマト コーン えだまめ にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご		カレー粉 ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ 塩 スープストック									23.0
キャンディーチーズ(2こ)	サイダー		バイン みかん おうとう こんにゃくダイスレモン											
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									14%			
てんぷらうどん	じこなうどん													
ちくわのいそべあげ(低1こ・高2こ)	こむぎこ あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな		かつおだし しょうゆ みりん							26.3		
くだもの		ちくわ あおり												
くだもの			くだもの										16%	
給食回数	学校給食摂取基準		エネルギー 650 kcal	7月平均摂取量 636 kcal										
11回	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		25.5g(16.0%)											

* 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ありますのでご注意ください。
【肉・青果等の産地(令和4年度6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: にんじん たまねぎ じゃがいも ねぎ キャベツ ピーマン さやいんげん だいこん
鶏肉: にんじん たまねぎ じゃがいも ねぎ キャベツ ピーマン さやいんげん だいこん
ごぼう: チンゲンサイ セロリ きゅうり えのきたけ いら



夏こそ、牛乳!



牛乳は栄養のカクテル!



たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。

カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも



牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。

牛乳で強く、暑さに負けない体を



運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。

飲んでこそそんなに太りません



健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしなくて大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。

体の成長には運動と睡眠も大切!



「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。

大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。