

令和4年度		7月分 小学校給食予定献立表(A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	日曜	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			621	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						こめ					
	あじフライ	あぶら	あじフライ		中濃ソース			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 ビーマン	豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう		
	ポテトキンピラ	あぶら じゃがいも さとう ごま	ベーコン	にんじん ビーマン	しょうゆ コンソメ 唐辛子			はるさめ ごま	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			アーモンド	アーモンド				
4月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			645	14木	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						ツイストパン					
	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 ビーマン あかパプリカ	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			ツイストパン	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
	あじつきござかな	ワンタンのかわ あぶら						オムレツ					
⑤火	かいせんピリからラーメン	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 甜麺醤	28.9	⑮金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622	
	えだまめフリッター(低1こ・高2こ)		えだまめフリッター					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
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩			にくだんごのあまずあん(低1こ・高2こ)	かくこうデザート	ちゅうかにくだんご			
								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
								かくこうデザート	かくこうデザート				
⑥水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	○印は、はしを持ってく日です 忘れずに持ってきましょう	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	
	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	こんにゃく 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			11回	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		25.5g(16.0%)		
	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					* 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。					
	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			【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。					
	れいとうみかん			みかん				豚肉: にんじん: たまねぎ: じゃがいも: ねぎ: キャベツ: ビーマン: 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:					
7木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			694	夏こそ、牛乳!	日本スポーツ振興センターが行った児童生徒の食事状況調査から、給食のない日の 昼食では、牛乳、豆・豆製品類、種実類、野菜が不足しているという結果が報告されてい ます。栄養素では、無機質(ミネラル)やビタミン、食物繊維が不足しがちになります。な かでもカルシウムがいちばん不足していました。ですから、水分補給に牛乳を1日1杯を 目安に飲むようにしましょう。乳アレルギーのある人は、豆腐など大豆製品や小魚などを 食べるとよいでしょう。					
	くろパン	くろパン						牛乳は栄養のカクテル!					
	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			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					
	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			牛乳で強く、暑さに負けない体を					
⑧金	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	616	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。	飲んでもそんなに太りません					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					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。					
	ごはん	こめ						体の成長には運動と睡眠も大切!					
	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			大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!					
	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			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。					
11月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651	たんぱく質 脂質 炭水化物 ビタミン 無機質	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。					
	なつやさいカレー	こめ						大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!					
	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			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。					
	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				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。					
⑫火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			670	たんぱく質 脂質 炭水化物 ビタミン 無機質	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。					
	てんぷらうどん	じこなうどん						大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!					
	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			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。					
くだもの			くだもの			16%							