

令和4年度		5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	たんぱく質	食 品 の し ゅ る い				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)	からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり)	調味料					
2月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			699	614	ぎゅうにゅう								
	えだまめじゃこごはん	こめ さとう	あぶらあげ ちりめんじゃこ	えだまめ にんじん	しょうゆ 酒			29.0	29.0	さわらしろしょうゆづけ						
	かつおフライ	あぶら	かつおフライ		中濃ソース			19%	19%	とりにく かつおぶし	こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒				
	キャベツのみそしる		とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	かつおさばだし					ベーコン ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし こしょう				
かしわもち	かしわもち				16%											
6金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	653	ぎゅうにゅう								
	マーブルしよくパン	マーブルしよくパン						23.5	23.5	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						
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット		白ウイン スープストック 塩 こしょう			14%	14%	パイナップル りんご おとう こんにゃくダイスレモン						
	スパゲティボンゴレ	あぶら スパゲティ	ベーコン あさり チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン											
イタリアンサラダ				ドレッシング	19%											
9月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662	600	ぎゅうにゅう								
	ごはん	こめ						28.1	28.1	ふたにく いか えび さつまあげ	しょうが コーン にんじん キャベツ もやし	パイナップル しょうゆ 塩 こしょう				
	マーボー豆腐	あぶら さとう でんぷん こまあぶら	ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 塩 こしょう			19%	19%	ひじき とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく ピーマン しょうが にんにく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう				
	はるさめスープ	はるさめ こま	とりにく	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒											
アーモンド	アーモンド				18%											
10火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	593	ぎゅうにゅう								
	さんさいうどん	じごなうどん						23.3	23.4	たごめし (瀬戸内・近畿地方の郷土料理)	こめ さとう	たご あぶらあげ	にんじん こんにゃく	しょうゆ		
	やさしいため	あぶら	とりにく あぶらあげ	さんさいミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やまぶた・なめこ・たけのこ) たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 酒			14%	16%	いわしのカリカリフライ(低1こ・高2こ)	あぶら	いわしのカリカリフライ	たまねぎ	かつおさばだし		
	まっちゃむしパン	ホットケーキミックスこ パター さとう	ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん まっちゃ	スープストック 塩 こしょう					じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	かわちばんかん			
11水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	620	ぎゅうにゅう								
	はちみつパン	はちみつパン						24.0	24.0	くろパン	くろパン	オムレツ	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		
	さげのタルタルやき		さげのしおづけ		ノンエッグタルタルソース					おふきいも	じゃがいも		塩 こしょう			
	ポイルブロッコリー		ブロッコリー		塩			19%	15%	グリーンポタージュ	あぶら ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピースペースト	スープストック 塩 こしょう		
ミネストローネ	じゃがいも パター	ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ 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												
12木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	681	ぎゅうにゅう								
	ふかがわめし (東京都の郷土料理)	こめ さとう あぶら	あさり	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 塩			26.9	26.9	ごはん	こめ	あぶら さとう でんぷん	ふたにく みそ	キャベツ ねぎ いら しょうが にんにく	酒 しょうゆ 唐辛子粉	
	あじいそべフライ	あぶら	あじいそべフライ					19%	16%	トックスープ	トック こまあぶら	とりにく	にんじん エリンギ ねぎ コーン	パイナップル しょうゆ 塩 こしょう		
	ふたしる	じゃがいも あぶら	ふたにく とうふ みそ	にんじん たいこん ねぎ こんにゃく	かつおさばだし					れいとうみかん			みかん			
13金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	593	ぎゅうにゅう								
	ちゅうかどん	こめ						23.6	23.6	ごはん	こめ	あぶら	ししやものたつたあげ			
	わかめスープ	あぶら でんぷん こまあぶら	ふたにく いか かまぼこ うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	中華だし しょうゆ オイスターソース			20%	16%	にらともやしのおひたし	ひじき	にら もやし	しょうゆ			
	チーズ	こま	わかめ とうふ	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ					しんじやがのいために	じゃがいも あぶら さとう	ふたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しらたき さやえんどう	しょうゆ		
16月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	589	ぎゅうにゅう								
	ごはん	こめ						22.5	22.5	やまがたしよくパン	やまがたしよくパン	りんごジャム				
	さばカレーしょうゆやき		さばカレーしょうゆづけ					15%	20%	チリコンカン	あぶら	だいず ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく	赤ワイン トマトソース こしょう ケチャップ ウスターソース 塩 オレガノ チリパウダー		
	きりこんぶのもの	さとう こまあぶら	こんぶ さつまあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩					アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ にんじん コーン	ドレッシング		
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												
17火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620	26.0	ぎゅうにゅう								
	しょうゆラーメン	ホットちゅうかめん						17%	17%	○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 19回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	5月平均摂取量 622 kcal		
	ポテトのチーズやき	あぶら	ふたにく なると	にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく	パイナップル しょうゆ こしょう								たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	26.5g(17.0%)		
	ミニトマト(2こ)	フレンチポテト	チーズ	パセリ	塩 こしょう											
18水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	23.0	ぎゅうにゅう								
	キャロットピラフのホワイトソースかけ	こめ あぶら パター	とりにく	セロリ たまねぎ にんじん コーン にんじんペースト	塩 こしょう											
	まめサラダ	あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう											
	かくこうデザート		はつがだいず	キャベツ	ドレッシング			15%								
19木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			655	28.0	ぎゅうにゅう								
	ツイストパン	ツイストパン						17%	17%	春が旬の食べ物	夏が旬の食べ物	秋が旬の食べ物	冬が旬の食べ物			
	とりにくとカシューナッツのいためもの	でんぷん あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう	とりにく	しょうが ピーマン	酒 しょうゆ											
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ こまあぶら	ふたにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ											

旬の食べ物を食べましょう!

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。

次に各季節の代表的な旬の食べ物を紹介します。旬のもの食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。

春が旬の食べ物

いちご あさり のはな たけのこ

夏が旬の食べ物

きゅうり あじ トマト すいか

秋が旬の食べ物

さつまいも かき さんま くり

冬が旬の食べ物

はくさい ぶり だいこん みかん

* 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4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: たまねぎ: じゃがいも: ねぎ: キャベツ: いら: ほうれんそう: ピーマン: だいこん: チンゲンサイ: きゅうり: