

令和4年度		4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A 曜日	こんだてめい	食品のしゅるい				エネルギー たんぱく質	こんだてめい	食品のしゅるい				エネルギー 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				
12 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	25 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628			
	ジャンバラヤ	こめ あぶら	ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン	塩 パプリカ粉 白ワイン ケチャップ こしょう カレー粉 チリパウダー			こめ		とびうおのたつたあげ				26.4	
	てりやきチキン		とりにく	しょうが	しょうゆ みりん 酒			あぶら	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん		しょうゆ みりん 塩		17%
	オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ えのきたけ パセリ いためたまねぎ	コンソメ 塩 こしょう			ごま		あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ さやえんどう		かつおさばだし		
	かくこうデザート	かくこうデザート								チーズ					
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	26 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		715				
ごはん	こめ						ホットちゅうかめん		とりにく わかめ なた	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ たけのこ		パイタン 中華だし 塩 こしょう	29.9		
あつあげいりホイコウロウ	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ みそ	しょうが ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ	しょうゆ 酒 唐辛子粉			あぶら		にくだんごのあまずあん						
チンゲンサイのスープ	でんぷん ごまあぶら	ベーコン うずらたまご	にんじん チンゲンサイ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			ホットケーキミックスこ さとう パター ごま		しろはなまめペースト	ぎゅうにゅう					
あじつきごさかな		あじつきごさかな													
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625	27 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586				
しよくパン	しよくパン						こめ あぶら さとう		とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ		しょうゆ 酒 塩	27.1		
いちごジャム	いちごジャム								ごもくあつやきたまご						
めばるのこんがりやき	フレッシュチーズ パンこ コーンフレーク	めばる チーズ		塩 こしょう			じゃがいも あぶら		ぶたにく とうふ 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			
わかめサラダ	あぶら さとう	わかめ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	酢 塩 こしょう					かわちぼんかん						
ミネストローネ	あぶら じゃがいも	ベーコン レンズまめ		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう											
15 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620	28 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611			
	きつねうどん	じこなうどん						くらパン		ホキでんぷんつき	たまねぎ にんじん トマト		酢 塩 こしょう 赤ワイン	24.4	
	にくやさしいため	あぶら	ぶたにく	にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	しょうゆ しゅうゆ みりん かつおだし 酒 塩			あぶら		ポイルブロッコリー	ブロッコリー		塩		
	れいとうパン			キャベツ もやし たまねぎ にんじん いら	スープストック 塩 こしょう			あぶら じゃがいも こめこ		ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ コーン クリームコーン パセリ		スープストック 塩 こしょう
				パイ											
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			635	18 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635				
さんしよくそばうどん	こめ						しょうゆ								
とろそば	さとう	とりにく	にんじん ほししいたけ しょうが	酒 しょうゆ											
きんしたまご		きんしたまご					しょうゆ								
ほうれんそう	ごま ごまあぶら	ほうれんそう もやし					かつおさばだし								
あさりのみそしる		あさり とうふ みそ	だいこん ねぎ												
ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ														
19 火	【1年生給食開始】					585	19 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					子どもパン		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	25.5	
	ハンバーグのケチャップソースかけ	あぶら さとう						コーン		塩 こしょう					
	コーンポテト	あぶら じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	スープストック 塩 こしょう										
	アルファベットスープ	マカロニ あぶら													
20 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	20 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654			
	カレーライス	こめ						カレー粉 スープストック こしょう ケチャップ ウスターソース 塩		ぶたにく スキムミルク	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			22.2	
	フルーツヨーグルト	あぶら パター ごまごこ じゃがいも	ぶたにく スキムミルク					ヨーグルト		パイ	みかん おとう りんご				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう												
	たかなごはん	こめ おおむぎ ごま あぶら	きんしたまご	たかなづけ にんじん	みりん しょうゆ 酒 塩										
まびなごカリフライ(低2こ・高3こ)	あぶら	まびなごカリフライ													
21 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	21 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599			
	さつま汁 (鹿児島県の郷土料理)	あぶら	とりにく あつあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こんにゃく	かつおさばだし										
	くだもの														
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう												
	ごはん	こめ													
22 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			626	22 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626			
	さわらのさいきょうやき	さとう あぶら	とりにく さつまあげ だいず ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん										
	だいやのいそに														
	ちゃんこじる														
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう												

○印は、はしを持ってく日です 忘れずに持ってきてきましょう

給食回数 13回

学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal 4月平均摂取量 622 kcal

たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 26.6g(17.1%)

\*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3年度3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: ほうれんそう: れんこん: いら: だいこん: チンゲン菜: きゅうり: かぶ:

## 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。

鴻巣市では、児童が心身ともに健やかに育つために、多様な食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を提供します。主食は、ご飯が週3回、パンと麺類があわせて週2回の割合です。おかずが単調にならないように、煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、蒸し物、汁物を組み合わせています。また、地元のお米や野菜を使用し、季節の行事食や日本各地の郷土料理、世界の料理を味わえるように工夫しています。

## 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判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るく健全な食生活を送ることを目指すこと。
- 食生活が自然の恵み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養うこと。
- 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養うこと。
- 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。

### 令和4年度の給食について

1学期 4月12日(火)~ 7月15日(金)  
\*1年生は4月18日(月)に牛乳給食、4月19日(火)から完全給食です。  
2学期 8月31日(水)~12月21日(水)  
3学期 1月12日(木)~ 3月20日(月)

給食費は日額266円、月額4,500円です。

### 献立表の見方について

ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606
ジャンバラヤ	こめ あぶら	ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン	塩 パプリカ粉 白ワイン ケチャップ こしょう カレー粉 チリパウダー	26.9
てりやきチキン		とりにく	しょうが	しょうゆ みりん 酒	18%
オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ えのきたけ パセリ いためたまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	
かくこうデザート	かくこうデザート				

↓ その日の献立名です

左の料理ごとに、使われている主な食材が分かれて記載されています。調味料もご覧になると、料理のイメージがしやすく、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なっておりますので、ご活用ください。