

令和6年度		12月分 小学校給食予定献立表(〇〇小学校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
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
2月	牛乳		牛乳			653
	カレーライス	米	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにん 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	23.0
	こんにゃく入り海藻サラダ	油 砂糖	海藻ミックス(わかめ・こんぶ・茎わかめ・白とさかのり・青とさかのり・赤とさかのり)	サラダこんにゃく キャベツ コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	14%
	チーズ		チーズ			
	牛乳		牛乳			636
3火	広東めん	ホット中華めん 油 ごま油 でんぷん	豚肉 いか えび	にんにく しょうが たけのこ にんにん 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	26.2
	もやしときゅうりのナムル		もやし にんにん きゅうり		ドレッシング	16%
	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 干しぶどう	ベーキングパウダー シナモン	
	牛乳		牛乳			630
4水	ほたてのバターしょうゆご飯	米 油 砂糖 バター	ほたて 油揚げ	エリンギ にんにん	酒 みりん しょうゆ 塩	23.3
	めばるフライ	油	めばるフライ			15%
	せんべい汁 (青森県の郷土料理)	南部せんべい 油	鶏肉	にんにん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつおさばだし	
	くだもの			くだもの		
	牛乳		牛乳			605
5木	キャラメル揚げパン	米粉ツイストパン 油			ミルクキャラメル	22.5
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 油 バター	あさり 牛乳 生クリーム	にんにん 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう	15%
	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン	ドレッシング	
6金	牛乳		牛乳			608
	ごはん	米				22.4
	ひじきのり		ひじきのり		みりん しょうゆ かつおさばだし	15%
	揚げ出し豆腐	油 砂糖 でんぷん	豆腐でんぷん付き			
	ポテकिनぴら	油 じゃがいも 砂糖 ごま	ベーコン	にんにん ビーマン	しょうゆ コンソメ 唐辛子粉	
	かき玉汁	でんぷん	卵 なた	にんにん 玉ねぎ こまつな えのきたけ	しょうゆ 塩 かつおさばだし	
9月	牛乳		牛乳			615
	茶飯	米			しょうゆ 酒 塩	24.6
	だし巻き卵		だし巻き卵			16%
	おでん	じゃがいも 砂糖	昆布 厚揚げ ウィナー ちくわ いわしのつみれ	だいこん こんにゃく にんにん	しょうゆ 酒 かつおさばだし	
	くだもの			くだもの		
10火	牛乳		牛乳			610
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				24.4
	さばの甘みそ焼き		さば甘みそ漬け		しょうゆ	16%
	ほうれんそうともやしのおひたし	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんにん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	
11水	牛乳		牛乳			678
	黒パン	黒パン				30.4
	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ 砂糖 油	豚肉 チーズ	にんにん 玉ねぎ にんにく	デミグラスソース トマトソース ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう	18%
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			
	ツナサラダ	砂糖 油	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ コーン レモン果汁 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
12木	牛乳		牛乳			652
	中華風青菜ご飯	米 砂糖 ごま油	豚肉 えび 大豆	たけのこ こまつな	酒 しょうゆ 塩 中華だし	25.5
	いわしのかりかりフライ(低1こ・高2こ)	油	いわしかりかりフライ			16%
	トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんにん しめじ だいこん いら ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
13金	牛乳		牛乳			611
	油麩井 (宮城県の郷土料理)	米				26.1
	きゅうりの漬物	油 砂糖 油麩 でんぷん	鶏肉 卵	玉ねぎ にんにん 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ	17%
	豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんにん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	かつおさばだし	
16月	牛乳		牛乳			604
	ツイストパン	ツイストパン				29.3
	手作りハンバーグ	油 パン粉 砂糖	豚肉 大豆ミート 牛乳 卵 スキムミルク	玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	19%
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	
17火	牛乳		牛乳			613
	鶏ねぎゆず塩うどん	地粉うどん 油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんにん ねぎ しめじ ゆず	酒 チキンガラスープ かつおだし うすちしょうゆ みりん 塩 こしょう	20.1
	冬至のかき揚げ	小麦粉 でんぷん 油		かぼちゃ 玉ねぎ れんこん にんにん	塩	13%
	大根と水菜のサラダ	油 砂糖 ごま	みそ	だいこん 水菜 きゅうり	酢 しょうゆ	
18水	牛乳		牛乳			586
	ごはん	米				25.7
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			18%
	春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油 油		にんにん キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 辛子粉	
	スンドゥブ	ごま油	豚肉 あさり 豆腐 卵 みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ 玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ いら ねぎ	酒 中華だし しょうゆ	
19木	牛乳		牛乳			677
	ツナとコーンのピラフ	米 油 バター	まぐろ油漬	玉ねぎ コーン ビーマン 赤パプリカ	塩 コンソメ 白ワイン	28.0
	フライドチキン	でんぷん 米粉 油	鶏肉	にんにく	白ワイン 塩 こしょう パプリカ粉	17%
	アルファベットスープ	マカロニ 油	ベーコン	にんにん 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 こしょう	
デザート	各校デザート					
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給食回数 14回	学校給食摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		エネルギー 650 kcal 12月平均摂取量 627 kcal	
* 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6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: にんにん: ごぼう: 玉ねぎ: じゃがいも: ねぎ: だいこん: さつまいも: ほうれんそう: しめじ: しゅんぎく: さといも:						
<h2>12月21日は冬至です</h2> <p>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、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。</p> <p>給食では、17日に冬至にちなんだ食べ物を使った献立を提供します。</p>						
<p>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</p> <p>かぼちゃ(なんきん) にんにん きんかん かんてん ぎんなん れんこん うどん(うんどん)</p>						