

令和6年度		12月分 小学校給食予定献立表(〇〇小学校B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 たんぱく質	
		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		
2月	牛乳		牛乳			653	
	カレーライス	米				23.0	
	こんにゃく入り海藻サラダ	油 バター 小麦粉 ジャガイモ	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 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	14%	
	チーズ		チーズ				
3火	牛乳		牛乳			636	
	広東めん	ホット中華めん				26.2	
	もやしときゅうりのナムル	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 にんじん 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	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	ドレッシング ベーキングパウダー シナモン		
4水	牛乳		牛乳			630	
	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 にんじん	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	にんじん 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		
5木	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		
6金	牛乳		牛乳			608	
	ごはん	米				22.4	
	揚げ出し豆腐	油 砂糖 でんぷん	豆腐でんぷん付き		みりん しょうゆ かつおさばだし	15%	
	かき玉汁	でんぷん	卵 なた	にんじん 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 ウィンナー ちくわ いわしのつみれ	だいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ 酒 かつおさばだし		
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		ほうれんそう もやし				
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	にんじん 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 たんぱく質
		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	
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
	いわしのカリカリフライ(低1こ・高2こ)	油	いわしカリカリフライ			16%
	トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん 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 にんじん 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	にんじん 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			605
	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	にんじん 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	
17火	牛乳		牛乳			613
	鶏ねぎゆず塩うどん	地粉うどん				20.1
	冬至のかき揚げ	油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんじん ねぎ しめじ ゆず	酒 チキンガルスープ かつおだし うすくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	13%
	大根と水菜のサラダ	小麦粉 でんぷん 油		かぼちゃ 玉ねぎ れんこん にんじん	塩	
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		にんじん キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 辛子粉	
19木	牛乳		牛乳			677
	ツナとコーンのピラフ	米 油 バター	まぐろ油漬け	玉ねぎ コーン ピーマン 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	にんじん 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 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		12月平均摂取量 627 kcal 25.1g(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6年度11月分)】を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: ごぼう: 玉ねぎ: ジャガイモ: 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:

12月21日は冬至です

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。

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。

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

かぼちゃ(なんきん) にんじん きんかん かんてん ぎんなん れんこん うどん(うんどん)

