

令和6年度		4月分 小学校給食予定献立表(鴻巣市立鴻巣中央小学校)				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		
10水	牛乳		牛乳			629	
	メキシカンライス	米 油	ウインナー	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト ビーマン 黄パプリカ	パプリカ粉 白ウインナー クラッシュ 塩 こしょう カレー粉 チリパウダー		
	ガーリックチキン		鶏肉	にんにく	塩 黒こしょう 酒	25.6	
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんにく 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	16%	
	デザート	さくらゼリー					
11木	牛乳		牛乳			650	
	ごはん	米					
	さばの照り焼き		さばの照り焼き漬け				
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんにく 玉ねぎ しらす さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	29.5	
12金	さつまい	油	鶏肉 厚揚げ みそ	にんにく だいこん こぼろ 干しいたけ おぎんこにやく	かつおばだし	18%	
	わかめうどん	地粉うどん	鶏肉 わかめ	にんにく 干しいたけ ねぎ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん	638	
	つけあげ	ながいも 砂糖 でんぷん 油	すけとうだら とびうお みそ	にんにく 玉ねぎ こぼろ	しょうゆ 酒	28.5	
15月	野菜炒め	油	ベーコン	キャベツ もやし 玉ねぎ にら	スープストック 塩 こしょう	18%	
	牛乳		牛乳			587	
	こどもパン	こどもパン					
	ホキのこんがり焼き	ノンエグマヨネーズ 小麦粉 ユニオンプレーク	ホキ チーズ		塩 こしょう	29.4	
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	20%	
16火	ミネストローネ	じゃがいも パター	ベーコン レンズ豆	にんにく 玉ねぎ 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	607	
	【1年生牛乳給食】牛乳		牛乳			607	
	三色そばろ井	米					
	鶏そぼろ	砂糖	鶏肉	にんにく 干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ	28.4	
	錦糸卵		錦糸卵				
	ほうれんそう	ごま ごま油		ほうれんそう もやし	しょうゆ	19%	
	あざりのみそ汁		あざり 豆腐 みそ	だいこん ねぎ	かつおばだし		
チーズ		チーズ					
17水	【1年生給食開始】牛乳		牛乳			586	
	ツイストパン	ツイストパン					
	ハンバーグのケチャップソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	にんにく マッシュルーム	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	24.6	
	コーンポテト	油 じゃがいも	コーン		塩 こしょう	17%	
18木	ファイバースープ	大麦	鶏肉	玉ねぎ にんにく キャベツ ビーマン	スープストック 塩 こしょう		
	デザート(1年生のみ)	さくらゼリー					
	牛乳		牛乳			586	
19金	チャーハン	米 砂糖 ごま油	チャーシュー なた	にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩	25.9	
	焼きぎょうざ(低1・高2)		ぎょうざ				
22月	五目スープ	春雨 ごま でんぷん	鶏肉 卵	にんにく ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	18%	
	牛乳		牛乳			684	
	カレーライス	米					
22月	フルーツヨーグルト	油 パター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック クラッシュ ウスターソース こしょう 塩	21.5	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイナップル 黄桃 りんご		13%	
22月	牛乳		牛乳			609	
	はちみつパン	はちみつパン					
	とびうおフライ	油	とびうおフライ		中濃ソース	25.1	
	ポテトサラダ	じゃがいも 油 砂糖 ノンエグマヨネーズ	ハム	きゅうり にんにく 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	16%	
パスタスープ	マカロニ 油	鶏肉	にんにく 玉ねぎ キャベツ	スープストック 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		
23火	牛乳		牛乳			586	
	ごはん	米					
	厚揚げ入りホイコーロウ	油 砂糖	豚肉 厚揚げ みそ	しょうが ビーマン キャベツ にんにく 干しいたけ	しょうゆ 酒 唐辛子粉	25.4	
	わかめスープ	ごま ごま油	わかめ	ねぎ にんにく えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	17%	
	味噌汁		味噌汁				
24水	牛乳		牛乳			592	
	高菜ごはん	米 大麦 ごま油	鶏糸卵	高菜漬け にんにく	みりん しょうゆ 酒 塩	21.1	
	きびなごカリカフライ(低2・高3)	油	きびなごカリカフライ			14%	
	せんだご汁(熊本の郷土料理)	いももち	鶏肉 かまぼこ	だいこん 玉ねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおばだし		
25木	くだもの			清見オレンジ		620	
	牛乳		牛乳			30.5	
	黒パン	黒パン					
26金	チリコンカン	油	大豆 豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんにく たまぎたけ にんにく	赤ワイン トマトソース クラッシュ ウスターソース 塩 こしょう オレガノ チリパウダー	20%	
	せん切りおじゃがのサラダ	じゃがいも 油 ごま 砂糖		キャベツ きゅうり 赤パプリカ	酢 こしょう しょうゆ		
30火	牛乳		牛乳			641	
	コーンみそラーメン	ホット中華めん 油 ごま油	豚肉 なた みそ	しょうが にんにく にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ にら コーン	しょうゆ 中華だし バイタン こしょう	25.0	
	もやしのナムル	油 砂糖 ごま	卵 牛乳	もやし にんにく きゅうり	酢 しょうゆ 唐辛子粉	16%	
	キャロットカップケーキ	小麦粉 砂糖 油	卵 牛乳	にんにく	ベーキングパウダー 塩	639	
30火	牛乳		牛乳			27.3	
	ごはん(こうのとり伝説米)	米					
	めばるの竜田揚げ	油	めばるの竜田揚げ				
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	ごぼろ にんにく	しょうゆ みりん	17%	
30火	豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんにく だいこん こぼろ ねぎ こんにやく	かつおばだし		
	はしは毎日忘れずに持ってきてましょう		給食回数	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	4月平均摂取量 618 kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 26.3g(17.0%)

* 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。

豚肉:埼玉県 鶏肉:岩手県 にんにく:埼玉県 玉ねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 キャベツ:鹿児島 ねぎ:埼玉県 かぶ:埼玉県 にら:群馬県 れんこん:茨城県 はくさい:茨城県 きゅうり:埼玉県 めんぎく:埼玉県

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。

学校給食の7つの目標



- ①適切な栄養の摂取による健康の維持増進を図ること。
- ②日常生活における食事に正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる前向きな思い及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るくしなやかな学校生活を送ることを目指すこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生態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。
- ⑤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、給食を重んずる態度を養うこと。
- ⑥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、食文化の継承に努めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費についての正しい理解を深めること。
- ⑧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、給食を重んずる態度を養うこと。

【献立表の見方について】

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		
10水	牛乳		牛乳			640	
	メキシカンライス	米 油	ウインナー	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト ビーマン 黄パプリカ	パプリカ粉 白ウインナー クラッシュ 塩 こしょう カレー粉 チリパウダー		
	ガーリックチキン		鶏肉	にんにく	塩 黒こしょう 酒	25.6	
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんにく 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	16%	
デザート	さくらゼリー						

左の料理ごとに、使われている主な食品、調味料が分かれて記載されています。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。