

令和5年度		1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			
		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		
11 木	牛乳		牛乳			637			
	黒豆ごはん	米 油 砂糖	黒豆 鶏肉 油揚げ	にんじん	しょうゆ 酒 塩				
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き漬け			30.2			
	雑煮	さといも 白玉団子	鶏肉 なた	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ みりん かつおだし	19%			
12 金	牛乳	2年生のリクエスト給食	牛乳			596			
	ココア揚げパン	米粉ツイストパン ココア 砂糖 油							
	さつまいものシチュー	さつまいも 油 米粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	スープストック 塩 こしょう	23.1			
	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン		16%			
15 月	牛乳		牛乳			593			
	ブルコギトッパブ	米 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ 干しいたけ すりおろしりんご にんにく	しょうゆ 酒 コチュジャン	26.1			
	チンゲンサイとあさりのスープ	春雨	あさり 鶏肉 豆腐	チンゲンサイ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 酒	18%			
16 火	牛乳		牛乳			632			
	鴻巣ねぎ旨うどん	地粉うどん 油	鶏肉 なた	ねぎ しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな	かつおだし しょうゆ みりん 塩 酒	23.3			
	大根と水菜のサラダ	油 砂糖 ごま	みそ	だいこん 水菜 はくさい	酢 しょうゆ	15%			
	おにまん（愛知県の郷土料理）	さつまいも ホットケーキミックス粉 バター 砂糖	牛乳 卵						
17 水	牛乳		牛乳			598			
	小松菜ごはん	米 大麦 ごま 油	油揚げ	こまつな にんじん	みりん しょうゆ 酒 塩				
	わかさぎの竜田揚げ（低2こ・高3こ）	油	わかさぎ竜田揚げ			26.5			
	呉汁（埼玉県の郷土料理）		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおだし	18%			
18 木	牛乳		牛乳			607			
	はちみつパン	はちみつパン							
	チキンのこんがり焼き	パン粉 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 チーズ		塩 こしょう	29.8			
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	20%			
19 金	牛乳		牛乳			610			
	ごはん	米							
	厚揚げとねぎのみそ炒め	油 砂糖 ごま	豚肉 厚揚げ みそ	ねぎ しょうが にんじん 干しいたけ	豆板醤 しょうゆ 酒	26.6			
	レンフォアタン	春雨 でんぷん	卵 鶏肉	ほうれんそう にんじん ねぎ クリームコーン	中華だし 塩 酒	17%			
22 月	牛乳		牛乳			652			
	カレーライス	じゃがいも 油 バター 小麦粉	豚肉 スkim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 ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	20.5			
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイン 黄桃 こんにゃくダイスレモン		13%			
23 火	牛乳		牛乳			587			
	黒パン	黒パン							
	チーズオンハンバーグ	油	ハンバーグ チーズ	エリンギ マッシュルーム トマト	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース	26.0			
	粉ふきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	18%			
	ファイバースープ	大麦	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン	スープストック 塩 こしょう				

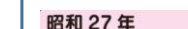
日 曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
24 水	牛乳		牛乳			658
	コーンピラフ	米 バター 油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン ビーマン	塩 こしょう スープストック 白ワイン	
	オムレツ		オムレツ			
	長ねぎのクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 油 バター	鶏肉 牛乳	ねぎ	スープストック 塩 こしょう 白ワイン	21.9
	デザート	とうにゅうバナナコッタ(いちごソース)				13%
25 木	【学校給食のはじまりの献立】					
	牛乳		牛乳			618
	ごはん(こうのとりの伝説米)	米				
	鮭の塩焼き		鮭の塩漬け			
	きんぴらごぼう	油 ごま油 砂糖 ごま		ごぼう にんじん	しょうゆ	28.8
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおだし	19%
	味付けのり		のり			
26 金	牛乳		牛乳			600
	しょうゆラーメン	ホット中華めん 油	豚肉 なた	にんじん もやし ねぎ にんにく	バヤタン 中華だし しょうゆ こしょう	
	手作りしゅうまい	しゅうまいの皮 でんぶん 砂糖 ごま油	豚肉 干しえび	しょうが 玉ねぎ	しょうゆ 塩	29.7
	わかめサラダ	油 砂糖 ごま	わかめ	きゅうり コーン	しょうゆ 酢 唐辛子	20%
29 月	牛乳		牛乳			661
	コッペパン	コッペパン				
	いちごジャム	いちごジャム				
	くじらのケチャップソース	油 砂糖	くじら竜田揚げ		ケチャップ 中濃ソース しょうゆ	30.7
	すいとん	小麦粉	豚肉 厚揚げ スキミミルク 卵	だいこん にんじん ほうれんそう	塩 かつおだし しょうゆ みりん	19%
30 火	牛乳		牛乳			611
	小松菜豚みそ丼	米 砂糖 ごま ごま油 でんぶん	豚肉 みそ	こまつな しょうが にんにく もやし にんじん 干しいたけ	酒 みりん しょうゆ 中華だし	26.0
	のっぺい汁 (新潟県の郷土料理)	さといも でんぶん 油	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ 塩 かつおだし	17%
31 水	牛乳		牛乳			622
	ごはん	米				
	メンチカツ	油	メンチカツ		中濃ソース	
	キャベツのあさづけ			キャベツ しょうが	塩	25.1
	静岡おでん	じゃがいも 砂糖	昆布 厚揚げ うずら卵 ちくわ いわしのつみれ 黒はんぺん 青のり	だいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ 酒 かつおだし	16%
はしは毎日 忘れずに持ってきてましょう		給 食 回 数 15 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%		1月平均摂取量 619 kcal 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。

【肉・青果等の産地(令和5年度12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:埼玉県 鶏肉:岩手県 にんじん:埼玉県 玉ねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 キャベツ:愛知県 ねぎ:埼玉県 だいこん:神奈川県 ほうれんそう:埼玉県 ごぼう:青森県 さといも:埼玉県

日本の学校給食の始まりと全国学校給食週間1月24日～30日

明治 22 年	昭和 27 年
 日本で最初の給食 おにぎり 塩鮭 漬物 学校給食のはじまりの献立 (1月25日実施) ごはん 牛乳 鮭の塩焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 味付のり	 昭和時代の定番給食 コッペパン ジャム 脱脂粉乳 鯨肉の竜田揚げ せんキャベツ 昭和時代の給食(1月29日実施) コッペパン いちごジャム 牛乳 鯨のケチャップソース すいとん

日本の学校給食は、1889年(明治22年)、山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で「おにぎり・焼き魚・漬物」を無償で提供したのが始まりとされています。昭和時代には、戦争による食料不足で、給食が一時中断されましたが、1946年(昭和21年)12月24日に再開されました。しかし、1951年(昭和26年)からは、多くの学校が冬休みの期間中にあることから、1か月後の1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。学校給食週間においては、このような歴史のある学校給食の意義や役割について、理解を深め関心を高める様々な取組を行っています。