

令和5年度		12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
1 金	牛乳		牛乳			590	
	コッペパンスライス	コッペパン					
	スパゲティナポリタン	スパゲティ 油	ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット				
	コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ にんじん コーン	酢 塩		
4 月	牛乳		牛乳			609	
	キムチチャーハン	米 油 ごま油	豚肉	にんじん なら もやし はくさいキムチ	中華だし 塩 酒 しょうゆ		
	わかさぎフライ(低1こ・高2こ)	油	わかさぎフライ				
	トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ		
	くだもの			みかん			
5 火	牛乳		牛乳			609	
	ごはん	米					
	すき焼き風煮	油 砂糖	豚肉 焼き豆腐	ねぎ にんじん しらたき はくさい 玉ねぎ	しょうゆ 酒		
	厚焼き卵		厚焼き卵				
	ほうれんそうのごま和え	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし	しょうゆ		
6 水	牛乳		牛乳			585	
	きなご揚げパン	米粉ツイストパン 油 砂糖	きな粉		塩		
	ボルシチ	油 じゃがいも	豚肉 生クリーム	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ ピーツ キャベツ トマト	ケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ		
	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		
7 木	牛乳		牛乳			617	
	油麩井(宮城県の郷土料理)	米					
	きゅうりの漬物	油 砂糖 でんぷん 油麩	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		
	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	かつおだし		
8 金	牛乳		牛乳			693	
	五目うどん	地粉うどん					
	大学芋	さつまいも 油 砂糖 ごま でんぷん	鶏肉 うずら卵 わかめ かまぼこ	にんじん 干しいたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん		
11 月	牛乳		牛乳			594	
	鶏こぼろごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しめじ	塩 酒 しょうゆ		
	きびなごフライ(低2こ・高3こ)	油	きびなごフライ				
	いものこ汁(秋田県の郷土料理)	さといも	豆腐 みそ	にんじん ねぎ こんにゃく	かつおだし		
12 火	牛乳		牛乳			641	
	カレーライス	米					
	ひばりリクエスト給食	油 バター 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		
フルーツナタデココ	ナタデココ		パイン みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン				

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	
13 水	牛乳		牛乳			608
	黒パン	黒パン				
	手作りハンバーグ	油 バン粉 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	
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	
	コーンスープ	油 じゃがいも	ベーコン 牛乳	玉ねぎ 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	
14 木	牛乳		牛乳			623
	ごはん	米				
	カレイのレモン風味	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	
15 金	豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	こまつな えのきたけ	かつおだし	28.7
	牛乳		牛乳			
	かんとんめん	ホット中華めん				
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)	油 ごま油 でんぷん 米粉	豚肉 いか えび うずら卵	にんにく しょうが にんじん はくさい	パイタン しょうゆ オイスターソース こしょう	
18 月	水菜と切り干しだいこんのサラダ	砂糖 ごま油 油 ごま		切り干しだいこん 水菜 もやし にんじん	酢 しょうゆ 辛子粉	603
	牛乳		牛乳			
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	あじのゆうあん焼き		あじゆうあん漬け			
19 火	かぼちゃのそぼろ煮	油 砂糖 でんぷん 米粉	大豆ミート 鶏肉	しょうが かぼちゃ	酒 しょうゆ	27.7
	みぞれ汁	でんぷん	厚揚げ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ 酒 塩	
	牛乳		牛乳			
18 月	キャロットピラフ	米 油 バター	ベーコン	セロリ 玉ねぎ にんじん コーン にんじんペースト	塩 こしょう	631
	照り焼きチキン		鶏肉	しょうが	しょうゆ みりん 酒	
	白菜のシチュー	油 じゃがいも ホワイトルウ	鶏肉 牛乳	はくさい にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう スープストック	
	セレクトデザート	ショコラケーキまたは苺ゼリー				
はしは忘れずに 毎日持ってきましょう		給食回数	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%
		13回			12月平均摂取量 618 kcal	25.5g(16.5%)

* 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:埼玉 鶏肉:岩手 にんじん:埼玉県 玉ねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 だいこん:北海道 ねぎ:埼玉 ごぼう:青森 なら:群馬 ほうれんそう:群馬 ブロッコリー:埼玉 こまつな:埼玉

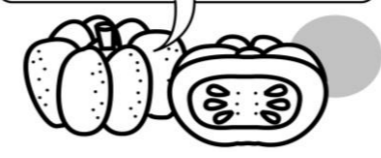
12月22日「冬至(とうじ)」

冬至は、1年で昼の長さが最も短くなる日です。この日は、かぼちゃを食べて栄養をつけ、ゆず湯に入り身体を温め、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、18日にあじをゆずとしょうゆで味付けして焼いた「あじの幽庵焼き」と、「かぼちゃのそぼろ煮」を提供します。



かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに



冬休み中の食生活について

- ◇朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活をしましょう
- ◇苦手な食べ物や、年末年始ならではの食べ物にチャレンジしてみましょう
- ◇給食がなくても、牛乳をしっかり飲みましょう
- ◇おやつを食べ過ぎに気を付けましょう
- ◇体調に気をつけて、楽しい冬休みにしましょう

