

令和4年度		5月分 小学校給食予定献立表(箕田小学校)				鴻巣市教育委員会		食品のしゅるい				エネルギー					
日曜	こんだてめい	食品のしゅるい				エネルギー たんぱく質	日曜	こんだてめい	食品のしゅるい			調味料	エネルギー たんぱく質				
		エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちようしをとのえるもとになる(みどり)	調味料				エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちようしをとのえるもとになる(みどり)						
2月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			699	20金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614				
	えだまめじゃこごはん	こめ さとう	あぶらあげ ちりめんじゃこ	えだまめ にんじん	しょうゆ 酒			こめ	ぎゅうにゅう								
	かつおフライ	あぶら	かつおフライ		中濃ソース			あぶら さとう	さわらししょうゆづけ		ごんにやく たけのこ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒		29.0			
	キャベツのみそしる		とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	かつおさばだし			じゃがいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし こしょう	19%					
	かしわもち	かしわもち												16%			
6金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	23月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			653				
	マーブルしよくパン	マーブルしよくパン						こめ	からだをつくるもとになる(あか)								
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット					あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ふたにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん すりおろしりんご いためたまねぎ	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	23.5					
	スパゲティボンゴレ	あぶら スパゲティ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	白ワイン スープストック 塩 こしょう					パイン りんご おうとう ごんにやくダイスレモン		14%					
イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン	ドレッシング			あじつきござかな				19%						
9月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662	24火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600				
	ごはん	こめ						ホットちゅうかめん あぶら でんぶん	ふたにく いか えび さつまあげ	しょうが コーン にんじん キャベツ もやし	パイタン しょうゆ 塩 こしょう						
	マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 塩 こしょう			ごまあぶら	ポークしゅうまい(2こ)	ひじき とりにく	にんじん たけのこ ごんにやく ピーマン しょうが にんにく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう		28.1			
	はるさめスープ	はるさめ ごま	とりにく	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒				ひじきのとりにく					19%			
アーモンド	アーモンド										18%						
10火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	25水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593				
	さんさいうどん	じごなうどん						こめ さとう	たこ あぶらあげ	にんじん ごんにやく	しょうゆ						
	やさしいたけ	あぶら	とりにく あぶらあげ	さんさいミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やまうど・なめこ・たけのこ) たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 酒			あぶら	いわしのカリカリフライ(低1こ・高2こ)	いわしのカリカリフライ				23.4			
	まっちゃんむしパン	ホットケーキミックスこ バター さとう	ごおりどうふ	こまつな キャベツ にんじん	スープストック 塩 こしょう			じゃがいも	じゃがいものみそしる	わかめ みそ	たまねぎ	かつおさばだし		16%			
11水	まっちゃんむしパン	ホットケーキミックスこ バター さとう	まっちゃん				かわちばんかん	かわちばんかん			14%						
12木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	26木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620				
	はちみつパン	はちみつパン						くらパン	くらパン								
	さけのタルタルやき		さけのしあづけ		ノンエッグタルタルソース			さとう	オムレツのケチャップソースかけ	オムレツ	にんじん マッシュルーム	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		24.0			
	ポイルブロッコリー		ブロッコリー		塩			じゃがいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう		15%			
ミネストローネ	じゃがいも バター	ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ 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	あぶら ホワイトルウ	グリーンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピースペースト	スープストック 塩 こしょう	19%							
13金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	27金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			681				
	ふかがわめし(東京都の郷土料理)	こめ さとう あぶら	あさり	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 塩			こめ	ごはん								
	あじいそべフライ	あぶら	あじいそべフライ					あぶら さとう でんぶん	ふたにく みそ	キャベツ ねぎ いら しょうが にんにく	酒 しょうゆ 唐辛子粉	26.9					
	ふたじる	じゃがいも あぶら	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごんにやく	かつおさばだし			トック ごまあぶら	とりにく	にんじん エリンギ ねぎ コーン	パイタン しょうゆ 塩 こしょう	16%					
14金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	30月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593				
	ちゅうかどん	こめ						こめ	ごはん								
	わかめスープ	あぶら でんぶん ごまあぶら	ふたにく いか かまぼこ うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	中華だし しょうゆ オイスターソース			あぶら	ししゃものたつたあげ(低1こ・高2こ)	ししゃものたつたあげ	ひじき	いら もやし		23.6			
	チーズ	ごま	わかめ とうふ	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ			じゃがいも あぶら さとう	ふたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	しょうゆ	しょうゆ		16%			
16月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	31火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589				
	ごはん	こめ						やまがたしよくパン	やまがたしよくパン								
	さばカレーしょうゆやき		さばカレーしょうゆづけ					りんごジャム	りんごジャム								
	きりこんぶのもの	さとう ごまあぶら	こんぶ さつまあげ	にんじん ほししいたけ ごんにやく	酒 しょうゆ 塩			あぶら	チリコンカン	だいたい ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	赤ワイン トマトソース こしょう ケチャップ ウスターソース 塩 オレガノ チリパウダー		28.8			
こまつなのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	こまつな ねぎ にんじん	かつおさばだし		アスパラサラダ		アスパラガス キャベツ にんじん コーン	ドレッシング	15%							
17火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620	28.0	○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきてましょう				給食回数	19回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	5月平均摂取量	623 kcal
	しょうゆラーメン	ホットちゅうかめん											たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	26.5g(17.0%)			
	ポテトのチーズやき	あぶら	ふたにく なた	にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく	パイタン しょうゆ こしょう			* 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4年度4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。									
	ミニトマト(2こ)	フレンチポテト	チーズ	パセリ	塩 こしょう			豚肉:埼玉 鶏肉:青森 にんじん:徳島 たまねぎ:埼玉 じゃがいも:北海道 ねぎ:埼玉 キャベツ:埼玉 いら:栃木 ほうれんそう:群馬 ピーマン:茨城 だいこん:群馬 チンゲンサイ:群馬 きゅうり:埼玉									
18水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	23.0	** 旬の食べ物を食べましょう! **					食食物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食食物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。				
	キャロットピラフのホワイトソースかけ	こめ あぶら バター	とりにく	セロリ たまねぎ にんじん コーン にんじんペースト	塩 こしょう			次に各季節の代表的な旬の食食物を紹介します。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。									
	まめサラダ	あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう			春が旬の食食物									
	サワーゼリー	サワーゼリー	はつがだいず	キャベツ	ドレッシング			夏が旬の食食物									
19木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			655	28.0	秋が旬の食食物									
	ツイストパン	ツイストパン						冬が旬の食食物									
	とりにくとカシューナッツのいためもの	でんぶん あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう	とりにく	しょうが ピーマン	酒 しょうゆ			いちご あさり のはな たけのこ きゅうり トマト すいか さつまいも かき さんま くり ぶり みかん									
ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ふたにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ													