

令和4年度		12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		日曜	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	こんだてめい	食品のしゅるい				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とのえるもとになる(みどり)	調味料		
1 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	14 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	
	くろパン	くろパン						こどもパン						
	スパゲティナポリタン	スパゲティ あぶら	ハム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう			あぶら パンこ さとう	ぎゅうにく ふたにく だいずミート ぎゅうにゅう たまご スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン			27.9
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット							キャベツ	塩			18%
	くわわかめサラダ	あぶら さとう	くわわかめ	キャベツ サラダこんにゃく	酢 塩				あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン しろはなまめペースト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう		
② 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	⑮ 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598	
	ごはん	こめ						ごはん	こめ					
	ハガツオのさいきょうやき		ハガツオのさいきょうづけ					あぶら さとう	ぎゅうにく やきどうふ	ねぎ にんじん しらたき はくさい たまねぎ	しょうゆ 酒	26.1		
	ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう もやし えのきたけ		しょうゆ				ささかまぼこ					18%
	おふくろに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく さつまあげ	にんじん だいこん ほししいたけ	みりん 酒 しょうゆ			ごま さとう ごまあぶら	ひじき	こまつな もやし	しょうゆ 酢			
⑤ 月	みかん		みかん			635	⑯ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			670	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					ホトチゅうかめん						
	ごはん	こめ						あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ	しょうゆ 中華だし バイタン こしょう	26.4		
	カレーのたつたあげ	あぶら	カレーのたつたあげ						チーズ	パセリ	塩 こしょう			
	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ふたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	しょうゆ みりん 塩					みかん				
⑥ 火	あつあげときのこのみそしる		あつあげ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ エリンギ	かつおさばだし	26.2	19 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					ポテトのチーズやき	フレンチポテト	チーズ	パセリ	塩 こしょう		16%
	ちゅうかおこわ	こめ もちこめ さとう ごまあぶら	チャーシュー	にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩									
	しょうろんぼう(低1こ・高2こ)		しょうろんぼう											
	チンゲンサイとあさりのスープ	ごま	とりにく あさり どうふ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒									
7 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			657	20 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617	
	きなこあげパン	こめこツイストパン さとう あぶら	きなこ		塩									
	ボルシチ	じゃがいも あぶら	ふたにく なまクリーム	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ビーツ 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			あぶら さとう でんぷん	だいずミート	しょうが かぼちゃ	酒 しょうゆ	27.5		
	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			でんぷん	あつあげ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおさばだし しょうゆ 酒 塩	18%		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
⑧ 木	あぶらふどん (宮城県の郷土料理)	こめ				598	21 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			693	
	はくさいのみそしる	あぶら さとう でんぷん あぶらふ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ			こめ バター あぶら	ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン コーン マッシュルーム	塩 こしょう スープストック 白ワイン			
	つぼづけ		つぼづけ											
	だいがくいも(低2こ・高3こ)	さつまいも あぶら さとう でんぷん ごま												
	やさいいため	あぶら	ふたにく	キャベツ もやし にんじん にはら	スープストック 塩 こしょう									
⑨ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			702	22 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			632 kcal	
	ごもくうどん	じこなうどん						給食回数	学校給食摂取基準	エネルギー	650 kcal	632 kcal		
	だいがくいも(低2こ・高3こ)	さつまいも あぶら さとう でんぷん ごま	かまぼこ とりにく わかめ うずらたまご	にんじん ほししいたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん			15回	たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	26.3g(16.6%)			
	やさいいため	あぶら	ふたにく	キャベツ もやし にんじん にはら	スープストック 塩 こしょう									
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
⑫ 月	ごもくうどん	じこなうどん				586	13 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			695	
	だいがくいも(低2こ・高3こ)	さつまいも あぶら さとう でんぷん ごま	かまぼこ とりにく わかめ うずらたまご	にんじん ほししいたけ ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん									
	やさいいため	あぶら	ふたにく	キャベツ もやし にんじん にはら	スープストック 塩 こしょう									
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
	こくマヨごもくごはん	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	とりにく	にんじん しめじ えだまめ たけのこ ごぼう	しょうゆ 酒 塩									
13 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.1	12 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.6	
	ハタハタのからあげ(低1こ・高2こ)	あぶら	ハタハタのからあげ											
	キムチふたじる	じゃがいも あぶら	ふたにく どうふ みそ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ はくさいキムチ	かつおさばだし									
	りんご		りんご											
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
13 火	ふゆやさいかレーライス	こめ				23.2	11 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			695	
	フルーツポンチ	バター こむぎこ あぶら じゃがいも さつまいも	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 れんこん だいこん 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 こしょう ケチャップ ウスターソース 塩									
	こざかなアーモンド	アーモンド	かたくちいわし											
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
	ふゆやさいかレーライス	こめ												

* 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:青森 にんじん:千葉 たまねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 ねぎ:鴻巣 キャベツ:埼玉 だいこん:埼玉 はくさい:茨城 ほうれんそう:埼玉 さつまいも:千葉 さといも:埼玉 まいたけ:三重

12月7日「大雪(たいせつ)」

今年の大雪は12月7日です。山岳だけでなく、平野でも雪が降る時期なので大雪(たいせつ)という名前がつけました。この頃になると九州地方でも初氷が張り、全国的に冬一色になります。ブリなどの冬の魚も盛んになります。給食では、20日に大根おろしをみぞれに見立てた「みぞれ汁」を提供します。



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、ゆず湯に入るとい風習が古くからあります。給食では、20日にぶりをゆずとみそで味付けして焼いた「ぶりのみそ幽庵焼き」と、「かぼちゃのそぼろ煮」を提供します。

