

令和4年度		6月分				鴻巣市教育委員会		日曜				エネルギー	
小学校給食予定献立表(箕田小学校)		食品のしゅるい				エネルギー		食品のしゅるい				たんぱく質	
日曜	こんだてめい	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)	からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり)	調味料	たんぱく質	こんだてめい	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)	からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり)	調味料	たんぱく質	
1 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	⑰金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	
	コーンピラフ	こめ パター あぶら	ウィンナー	にんじん たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム	塩 こしょう スープストック 白ワイン	24.4		ごはん	こめ			24.3	
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			17%		いわしのうめ		いわしのうめ		17%	
	クラムチャウダー	じゃがいも こめ あぶら	あさり	にんじん たまねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう			もやしのおひたし		ひじき	もやし ほうれんそう		
② 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	20月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600	
	ごはん(ここのとりでんせつまい)	こめ				25.5		ナシゴレン	こめ あぶら ごまあぶら	ふたに えび	たまねぎ にんじん ビーマン コーン いら にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう	23.3
	さいのくになっとう		なっとう		しょうゆたれ	17%		オムレツ		オムレツ		16%	
	ささかまぼこ		ささかまぼこ		しょうゆ			フォーのスープ	こめこめん ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒	
③ 金	いんげんともやしのごまいため	ごま さとう ごまあぶら	じゃがいも あぶら	ふたに えび	さやいんげん もやし	686	⑳火	れいとうみかん		ぎゅうにゅう		696	
	ふたじる				かつおさばだし	25.2		ごもくうどん	じごなうどん			23.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			15%		みそポテト(秩父市の郷土料理)	じゃがいも こむぎ あぶら さとう	みそ		13%	
	たんたんとうふめん	ポトちゅうかめん	ごまあぶら でんぶ	ふたに えび	チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく しょうが			すいか			すいか		
6 月	ゼリーフライ(行田市の郷土料理)	ポテトペースト あぶら こむぎ パンこ	おから	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース	590	㉑水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	
	れいとうみかん				みかん	24.4		ごはん	こめ			28.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			17%		チンジャオロース	さとう あぶら でんぶ	ふたに	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン あかバブカ	しょうゆ 塩 豆板醤 酒	
	バターロールパン	バターロールパン						ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ふたに	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	
⑦ 火	とりにくのトマトに	あぶら じゃがいも さとう	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく トマト パセリ	ケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン	603	23木	ハンバーグ	あぶら さとう	ハンバーグ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン	25.7		ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			17%		ウインナーとレンズまめのスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー レンズまめ	にんじん たまねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
	ごはん	こめ				625	㉒金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614	
⑧ 水	まるごとあじフライ	あぶら	あじいちやほし			27.6		さわらのしおこうじやき	さとう あぶら	とりにく	さわらのしおこうじやき	しょうゆ みりん	
	かみかみきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	するめ	ごぼう にんじん	酒 しょうゆ 唐辛子粉	18%		だいにずのいそに	さとう あぶら	とりにく	あぶらあげ だいず ひじき	にんじん	
	キャベツのみそしる		とらふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	かつおさばだし			かみなりじる	ごまあぶら	とらふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな	かつおさばだし しょうゆ 塩	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			696	27月	ごはん	こめ			589	
9 木	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	22.7		とりにくのマスタードに	あぶら	とりにく	なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ほししいたけ ビーマン	
	さいのくにねぎみそぎょうざ(低1こ・高2こ)		ねぎみそぎょうざ			13%		ごふきいも	じゃがいも			26.3	
	こまつなとあさりのスープ	ごま	とりにく うずらたまご あさり とらふ	にんじん えのきたけ こまつな	中華だし 塩 酒	18%		ごふきいも	あぶら	とりにく	なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ほししいたけ ビーマン	
	カレーライス	こめ	あぶら パター こむぎ こ じゃがいも	ふたに 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	22.7		オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ えのきたけ いためたまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	
⑩ 金	フルーツミックス	ぶどうゼリー		パイオ おうとう みかん こんにゃくダイスレモン		653	㉓火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623	
	チーズ		チーズ			28.4		かてめし(秩父市の郷土料理)	こめ おおむぎ さとう あぶら	とりにく		586	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			17%		あつやきたまご		あつやきたまご		26.7	
	わかめうどん	じごなうどん				17%		ごじる(埼玉県の郷土料理)		だいず とらふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	
⑬ 月	だいにずのシャリシャリあげ	こむぎこ あぶら さとう ごま	だいず ちりめんじゃこ		酒 しょうゆ	17%		ミニトマト(2こ)			ミニトマト	18%	
	メロン			メロン		599	㉔水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.4		ごはん	こめ			25.8	
	カレーのレモンふうみ	あぶら さとう	カレーのたつあげ	レモンかじゅう	しょうゆ	17%		あつあげいりホイコーロー	あぶら さとう	ふたに	あつあげ みそ	しょうが ビーマン キャベツ にんじん ほししいたけ	
14 火	キャベツのおかかいため	あぶら	かつおぶし	キャベツ	しょうゆ	25.4		ごもくスープ	はるさめ ごま	とりにく	うずらたまご	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	
	こまつなのみそしる		とらふ みそ	こまつな にんじん	かつおさばだし	587	30木	ナン	ナン			597	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.4		ドライカレー	あぶら こむぎ こ じゃがいも	ふたに	レバーそぼろ だいず	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	
	やまがたしよくパン	やまがたしよくパン				17%		ファイバースープ	おおむぎ	とりにく		19%	
⑮ 水	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ふたに	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 こしょう 赤ワイン ババカ粉	636		○印は、はしを持ってく日です 忘れずに持ってきましょう	給食回数 22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%	6月平均摂取量 620 kcal 26.0g(16.8%)		
	こんにゃくいりかいそうサラダ		かいそうミックス(わかめ・こんぶ・とさかのり)	サラダこんにゃく キャベツ コーン	フレッシュング	25.7							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			16%							
	キムチチャーハン	こめ ごまあぶら あぶら	ふたに	にんじん いら たけのこ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	630							
⑯ 木	きびなごカリカリフライ(低2こ・高3こ)	あぶら	きびなごカリカリフライ			25.7							
	わかめスープ	ごま	わかめ とらふ うずらたまご	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	16%							
	みかんふうみひんやりヨーグルト	みかんふうみひんやりヨーグルト				630							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.8							
コッペパン	コッペパン				18%								
やきそば	ちゅうかめん あぶら	ふたに	たまねぎ にんじん キャベツ	ウスターソース 粉末ソース 塩	27.8								
たこナゲット(低1こ・高2こ)		たこナゲット				27.8							
コーンとポテトのスープ	じゃがいも	とりにく	クリームコーン コーン にんじん ほうれんそう たまねぎ	スープストック 塩 こしょう	18%								
れいとうパイ			パイ										

6月4日から10日は
歯と口の健康週間です

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆・大豆製品に多く含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。

よくかんで食べよう!
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなどの働きがあります。家庭でもよくかむことを意識しましょう。

6月7日、10日は歯と口の健康週間にちなんだ献立になっています。

* 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5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:徳島 たまねぎ:佐賀 じゃがいも:長崎 ねぎ:埼玉 キャベツ:愛知 きゅうり:埼玉 チンゲンサイ:茨城 もやし:群馬 ごぼう:青森 こまつな:茨城 セロリ:福岡 えのきたけ:長野