

令和5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	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	コーヒーミルク		コーヒーミルク			586	
	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン					
	鶏の照り焼き		鶏肉	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	冬野菜シチュー	油 ジャがいも 小麦粉 パター	鶏肉 牛乳 生クリーム スキムミルク	玉ねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	スープストック 塩 こしょう		
	1日・4日は 6年生の児童が 家庭科の学習で考えた “箕田っ子のためのスペシャルメニュー” です！						16%
4 月	牛乳		牛乳			648	
	キムチチャーハン	米 油 ごま油	豚肉	にんじん にら もやし はくさいキムチ	中華だし 塩 酒 しょうゆ		
	春巻	油	春巻				
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ		
	杏仁豆腐	杏仁豆腐					
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	
	きなこ揚げパン	米粉ツイストパン 油 砂糖	きな粉		塩		
	ボルシチ	油 ジャがいも	豚肉 生クリーム	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ 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		
	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	ジャがいも 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			588	
	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				
12 火	牛乳		牛乳			641	
	カレーライス	米	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		パイナップル みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン		13%	

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
13 水	牛乳		牛乳			608
	黒パン	黒パン				
	手作りハンバーグ	油 パン粉 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 ジャがいも	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	牛乳		牛乳			603
	かんどんめん	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	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	
	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	
18 月	牛乳		牛乳			606
	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			
	かぼちゃのそぼろ煮	油 砂糖 でんぷん	大豆ミート 鶏肉	しょうが かぼちゃ	酒 しょうゆ	
19 火	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			631
	キャロットピラフ	米 油 パター	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	
クリスマスデザート	チョコケーキ いちごケーキ いちごプリン					
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	618 kcal
		13回	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		25.4g(16.4%)	

\* 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)】を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 肉:にんじん:埼玉 玉ねぎ:北海道 ジャがいも:北海道 だいこん:神奈川 ねぎ:埼玉 ごぼう:青森 にら:栃木 はくさい:茨城 ほうれんそう:埼玉 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。



## 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よう
- ◇給食がなくても、牛乳をしっかり飲みましよう
- ◇おやつを食べ過ぎに気を付けましよう
- ◇体調に気を付けて、楽しい冬休みにましよう

