

令和5年度 6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

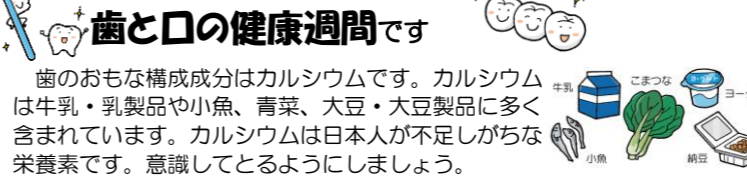
日曜	献立名	食品の種類				エネルギーたんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	
1木	牛乳		牛乳			599
	こぎつね寿司	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 油揚げ	にんじん	塩 酢 しょうゆ 酒	
	とびうおフライ	油	とびうおフライ		中濃ソース	27.1
	具だくさんみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	コーン ねぎ	かつおだし	18%
2金	牛乳		牛乳			605
	ごはん	米				
	マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 塩 しょうが	27.5
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ にんじん えのきたけ だいこん	中華だし 塩 しょうゆ	18%
5月						
	牛乳		牛乳			607
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	彩の国納豆		納豆			27.2
6火	笹かまぼこ		笹かまぼこ			
	かみかみきんぴら	ごま油 砂糖 ごま	ずるめ	ごぼう にんじん	酒 しょうゆ 唐辛子粉	18%
	豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	こまつな にんじん だいこん ねぎ	かつおだし	
	牛乳		牛乳			586
7水	中華おこわ	米 もち米 砂糖 ごま油	チャーシュー	にんじん たけのこ 干しいたけ	中華だし しょうゆ 酒 塩	
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			22.7
	春雨スープ	春雨 ごま	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	中華だし 塩 酒	15%
	牛乳		牛乳			631
8木	カレーライス	米 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	22.1
	海藻サラダ		海藻ミックス(わかめ・こんぶ・寒わかめ・白ひさかのり・青とさかのり・赤とさかのり)	キャベツ コーン		14%
	チーズ		チーズ		ドレッシング	
	牛乳		牛乳			702
9金	五目うどん	地粉うどん	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	24.1
	みそポテト(秩父市の郷土料理)	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		みりん 酒 しょうゆ	14%
	すいか		すいか			638
	牛乳		牛乳			638
12月	かて飯(秩父市の郷土料理)	米 大麦 砂糖 油	鶏肉	ごぼう こんにゃく すいき にんじん	しょうゆ 塩 酒	28.2
	カレイの竜田揚げ	油	カレイの竜田揚げ			18%
	呉汁(埼玉県の郷土料理)		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおだし	
	冷凍みかん		みかん			617
13火	牛乳		牛乳			617
	はちみつパン	はちみつパン				23.7
	マカロニのヒリヒリアえ	ペネネ ホワイトルウ 油 砂糖	鶏肉 あさり 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが ねぎ	ケチャップ 豆板醤 テリヤクダー スープストック 塩 こしょう	15%
	わかめサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	
14水	牛乳		牛乳			660
	ごはん	米				25.7
	ししゃもの磯辺フライ(低1こ・高2こ)	油	ししゃもの磯辺フライ			16%
	肉じゃが	油 砂糖 じゃがいも	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき きゃいんげん	しょうゆ みりん 塩	
15木	牛乳		牛乳			618
	チキンライス	米 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン	スープストック 塩 ケチャップ 酒	25.2
	オムレツ		オムレツ			16%
	ウィンナーとレンズ豆のスープ	じゃがいも マカロニ	ウィンナー レンズ豆	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
16金	牛乳		牛乳			611
	チャンポンめん(長崎県の郷土料理)	ホット中華めん でんぷん 油	豚肉 いか えび さつま揚げ あさり	しょうが コーン にんじん キャベツ もやし	バヤタン しょうゆ 塩 こしょう	30.1
	ポークしゅうまい(2こ)		しゅうまい			20%
	ひじきの中華炒め	ごま油	ひじき 鶏肉	にんじん たけのこ こんにゃく ビーマン しょうが にんにく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう	

日曜	献立名	食品の種類				エネルギーたんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	
19月	牛乳		牛乳			648
	枝豆じゃこごはん	米 砂糖	油揚げ ちりめんじゃこ	枝豆 にんじん	しょうゆ 酒	
	キャベツメンチカツ	油	キャベツメンチカツ			22.1
	雷汁	ごま油	豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな 干しいたけ	かつおだし しょうゆ 塩	14%
20火	牛乳		牛乳			713
	ごはん	米				
	ハヤシライス	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 赤ワイン 中濃ソース 塩 こしょう	23.3
	フランクフルト		フランクフルト			13%
21水	牛乳		牛乳			620
	黒パン		黒パン			26.7
	鶏肉のマスタード煮	油	鶏肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ 干しいたけ ビーマン 赤パプリカ にんにく	白ワイン スープストック 塩 マスタード	17%
	コーンポテト	油 じゃがいも		コーン	塩 こしょう	
22木	牛乳		牛乳			598
	ごはん	米				
	厚焼き卵		厚焼き卵			27.4
	キャベツのおひたし			キャベツ もやし		18%
23金	牛乳		牛乳			699
	うま塩うどん	地粉うどん				30.3
	大豆のシャリシャリ揚げ	油 でんぷん	鶏肉 油揚げ 昆布	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ 干しいたけ	かつおだし しょうゆ 塩 みりん	17%
	メロン	小麦粉 油 砂糖 ごま	大豆 ちりめんじゃこ		しょうゆ 酒	
26月	牛乳		牛乳			624
	ナン	ナン				30.3
	カレーミート	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉 レバーそぼろ 大豆	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト	赤ワイン トマトピューレ ウスターソース カレー粉 スープストック 塩 こしょう	19%
	ファイバースープ	大麦	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン	スープストック 塩 こしょう	
27火	牛乳		牛乳			643
	ごはん	米				25.9
	いわしのかば焼き(低1こ・高2こ)	油 砂糖	いわしでんぷんつき		酒 しょうゆ	16%
	こまつなのおひたし			こまつな もやし		
28水	牛乳		牛乳			619
	コッペパンスライス	コッペパン				27.2
	焼きそば		蒸し中華めん 油	豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	18%
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット			
29木	牛乳		牛乳			616
	たこ飯(兵庫県の郷土料理)	米 砂糖	たこ 油揚げ	にんじん こんにゃく	しょうゆ	26.6
	あじの南蛮漬け	油 砂糖 ごま ごま油	あじでんぷん付き	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酢 唐辛子粉	17%
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	わかめ みそ		かつおだし	
30金	牛乳		牛乳			631
	ごはん	米				23.8
	豚肉と厚揚げのオイスター炒め	油 砂糖 でんぷん	豚肉 厚揚げ	しょうが ねぎ にんにく ビーマン キャベツ にんじん しめじ	酒 オイスターソース しょうゆ	15%
	トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん エリンギ ねぎ コーン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
はしは毎日忘れずに持ってきてましよう		給食回数	学校給食摂取基準		エネルギー 650 kcal	6月平均摂取量 633 kcal
		21回	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		26.1g(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5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 にんじん:徳島 玉ねぎ:佐賀 じゃがいも:長崎 ねぎ:茨城 キャベツ:埼玉 きゅうり:埼玉 だいこん:埼玉 もやし:群馬 ごぼう:青森 ビーマン:茨城 エリンギ:長野 えのきたけ:長野

**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。カルシウムは日本人が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止、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。家庭でもよく噛むことを意識しましょう。

