

令和4年度		3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				たんぱく質	エネルギー	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)	からだのちようしき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)	からだのちようしきをとのえるもとになる(みどり)	調味料				
1 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			643		
	ことうあげパン	コッペパン くらざとう さとう あぶら						14 火	きょうふうごもくたぬきうどん (京都府の郷土料理)	じごなうどん さとう でんぷん	とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが		かつおだし みりん うすくちしょうゆ 塩	27.7
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ふたにく だいず	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 パプリカ粉			だいずとよみのあまからあげ	あぶら アーモンド カシューナッツ さとう	だいず		しょうゆ みりん		17%	
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン				ほうれんそうのいそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ			
2 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				648	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			611		
	ごはん	こめ						15 水	フレンチトースト	しよくパン さとう はちみつ グラニューとう	ぎゅうにゅう たまご				
	てりやきとうふハンバーグ	ごまあぶら ごま パンこ さとう でんぷん	とうふ ふたにく たまご	たまねぎ				はるやさいのポトフ	じゃがいも	ふたにく ウィンナー	たまねぎ かぶ にんじん キャベツ セロリ しめじ	コンソメ ローリエ 白ワイン 塩 こしょう		18%	
	かぼちゃのあまに	さとう		かぼちゃ				わかめサラダ	あぶら さとう	わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく たまねぎ	酢 塩 こしょう			
はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい にんじん こまつな												
3 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662		
	ちらしずし	こめ さとう ごま	あぶらあげ えび	にんじん ほししいたけ れんこん さやえんどう	塩 酢 酒 しょうゆ			16 木	ピピンバふうたきこみごはん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ふたにく みそ	にんじん いら だいずもやし		しょうゆ コチュジャン 豆板醤 塩 酒	25.6
	さわらのさいきょうやき		きんしたまご					ししゃものいそペフライ(低1こ・高2こ)	あぶら	ししゃものいそペフライ				15%	
	すましじる	さといも	とうふ あざり かまぼこ	にんじん えのきたけ ねぎ	かつおさばだし しょうゆ 塩			トックスープ	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	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
さんしよくゼリー			さんしよくゼリー			きよみオレンジ			きよみオレンジ						
6 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				651	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605		
	ツイストパン	ツイストパン						17 金	ごはん(ごうのとりにてんせつまい)	こめ					26.2
	はるキャベツのペペロンチーノ	オリーブオイル バター スパゲティ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	唐辛子 白ワイン スープストック 塩 こしょう			あじのすだちしょうゆやき	あぶら じゃがいも さとう	ふたにく	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩		17%	
	たこナゲット(低1こ・高2こ)		たこナゲット					にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ふたにく	あぶらあげ みそ	かぶ たまねぎ いら			
ミネストローネ	じゃがいも バター	ウィンナー 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	コンソメ 塩 こしょう											
7 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			715		
	わかめラーメン	ホットちゅうかめん あぶら	わかめ なた	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ たけのこ	パイタン 中華だし 塩 こしょう			20 月	せきはん	せきはん ごましお					26.2
	もやしとらのナムル	あぶら さとう ごま		もやし にんじん いら	しょうゆ 酢 唐辛子			とんかつ	あぶら	とんかつ	こまつな もやし	しょうゆ かつおさばだし		15%	
	りんごのマフィン	こむぎこ バター グラニューとう はちみつ	たまご ヨーグルト	りんご すりおろしりんご	ベーキングパウダー			こまつなのおひたし	じゃがいも	わかめ とうふ みそ	ねぎ	かつおさばだし			
8 水	グレープジュース	グレープジュース					586	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586		
	シーフードピラフの パプリカソースかけ	こめ バター あぶら あぶら ホワイトルウ	えび いか	にんじん たまねぎ ビーマン	塩 こしょう スープストック			○印は、はしを持って帰る日です 忘れずに持ってきましょう	給食回数	14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%			3月平均摂取量 635 kcal 25.6g(16.1%)
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	パプリカ粉			*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。							
	でこぼん		でこぼん					【肉・青果等の産地(令和4年度2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。							
9 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596		
	ごはん	こめ						豚肉:埼玉 鶏肉:青森 にんじん:埼玉 たまねぎ:北海道 じゃがいも:北海道 キャベツ:愛知 きゅうり:群馬 さといも:埼玉 だいこん:神奈川 ねぎ:埼玉(鴻巣) えのきたけ:長野 ブロッコリー:愛知 こまつな:埼玉							
	やきぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ					6年生のみなさん 「ご卒業おめでとうございます」							
	やさしいため	あぶら	ベーコン	チンゲンサイ もやし にんじん	スープストック 塩 こしょう			6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。6年間食べた小学校の給食とももうすぐお別れです。中学生になっても「食」を大切に、毎日元気に過ごしてくださいね。							
10 金	スンドゥブ	ごまあぶら	ふたにく あざり とうふ たまご みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ いら ねぎ	酒 中華だし しょうゆ										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				617	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617		
	ごはん	こめ						酒 しょうゆ 酢							
	チキンなんばん (宮崎県の郷土料理)	こめこ でんぷん あぶら さとう	とりにく					ノンエッグタルタルソース							
うましおキャベツ	ごまあぶら ごま	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 昆布茶 こしょう											
13 月	たまねぎとじゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	かつおさばだし										
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				713	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			713		
	カレーライス	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ふたにく スkim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										
	はるいろフルーツポンチ	しらたまだんご		りんご バイン みかん											
チーズ		チーズ													

1年間の給食をふいかえろう



学校給食はみなさんが元気に成長できるように、考えられています。毎日残さず楽しい給食の時間が過ごせましたか？食事のマナーを守り、今のクラスの友達と協力して、最後まで楽しい給食の時間にしましょう。

3月の献立より

14日 京風五目たぬきうどん

関東地方で「たぬきうどん」という「揚げ玉がのったうどん」を想像しますが、京都では、短冊に切った油揚げとねぎがのったあんかけのものを「たぬきうどん」と呼びます。給食用に具材を増やして京風五目たぬきうどんにアレンジしました。「うすくちしょうゆ」を使って味をつけます。お楽しみに。



6年生のみなさん

「ご卒業おめでとうございます」

6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。6年間食べた小学校の給食とももうすぐお別れです。中学生になっても「食」を大切に、毎日元気に過ごしてくださいね。