








令和4年度		7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				エネルギー	たんぱく質	日曜	こんだてめい	食品のしゅるい				エネルギー
		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のえるもとになる(みどり)	調味料	
① 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621	⑬ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	
	ごはん(こうのとりでんせつまい)	こめ				23.7		マーボーなすどん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ふたにく みそ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく	豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう	22.2	
	あじフライ	あぶら	あじフライ		中濃ソース			はるさめスープ	はるさめ ごま	とりにく とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	15%	
	ポテトきんぴら	あぶら じゃがいも さとう ごま	ベーコン	にんじん ビーマン	しょうゆ コンソメ 唐辛子			アーモンド						
	もずくとオクラのすましじる		とうふ もずく	オクラ にんじん	かつおさばだし しょうゆ 塩									
4 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			645	14 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			619	
	タコライス (沖縄県の郷土料理)	こめ あぶら		ふたにく だいたい チーズ みそ	にんにく たまねぎ ビーマン あかバブリカ	しょうゆ ウスターソース 酒 ケチャップ 豆板醤 塩 こしょう		ツイストパン	ツイストパン	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	トマトソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	23.7	
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう			オムレツ	オムレツ					
	あじつきござかな		あじつきござかな					イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり あかバブリカ コーン		15%	
	えだまめフリッター(低1こ・高2こ)		えだまめフリッター									ドレッシング		
⑤ 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662	⑮ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			603	
	かいせんピリからラーメン	ホットちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら		ふたにく えび いか あさり わかめ	にんにく にんじん たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ	しょうゆ 中華だし コチュジャン 甜麺醤		キムタクごはん	こめ ごまあぶら ごま	ふたにく	ねぎ たくあん はくさいキムチ	塩 酒 しょうゆ		
	えだまめフリッター(低1こ・高2こ)		えだまめフリッター					わかめスープ	ごま ごまあぶら	わかめ かまぼこ	たまねぎ にら トマト	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	26.2	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし				メロンゼリー	メロンゼリー				17%	
							○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきてましよう		給食回数 11回	学校給食摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		エネルギー 650 kcal 7月平均摂取量 635 kcal 25.5g(16.1%)		
⑥ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	* 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6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:埼玉 たまねぎ:栃木 じゃがいも:長崎 ねぎ:茨城 キャベツ:茨城 ビーマン:茨城 だいこん:群馬 ごぼう:群馬 チンゲンサイ:茨城 セロリ:長野 きゅうり:埼玉 えのきたけ:長野 にら:栃木							
	じゅうし (沖縄県の郷土料理)	こめ さとう あぶら		こんぶ ふたにく	こんにゃく ほししいたけ ごぼう にんじん しょうが	みりん 酒 塩 しょうゆ スープストック								
	きびなごごまフライ(低2こ・高3こ)	あぶら	きびなごごまフライ											
	とうがんじる		あつあげ みそ	とうがん にんじん ねぎ	かつおさばだし									
	れいとうみかん			みかん										
7 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			694	 <p>日本スポーツ振興センターが行った児童生徒の食事状況調査から、給食のない日の昼食では、牛乳、豆・豆製品類、種実類、野菜が不足しているという結果が報告されています。栄養素では、無機質(ミネラル)やビタミン、食物繊維が不足しがちになります。なかでもカルシウムがいちばん不足していました。ですから、水分補給に牛乳を1日1杯を目安に飲むようにしましょう。乳アレルギーのある人は、豆腐など大豆製品や小魚などを食べるとよいでしょう。</p>							
	くろパン	くろパン												
	ほしがたハンバーグ	さとう	ハンバーグ		ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン									
	フレンチサラダ			キャベツ こんにゃく きゅうり コーン		ドレッシング								
しろいんげんまめのクリームスープ	あぶら じゃがいも こめ	ベーコン しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト 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									
⑧ 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			616	<p>牛乳は栄養のカクテル!</p>  <p>たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。</p> <p>カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも</p>  <p>牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。</p> <p>牛乳で強く、暑さに負けない体を</p>  <p>運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。</p>							
	ごはん	こめ												
	いかのかりんあげ(低1こ・高2こ)	あぶら さとう	いかでんぷんつき	しょうが	酒 しょうゆ									
	ゴーヤチャンプルー (沖縄県の郷土料理)	あぶら さとう ごまあぶら	ふたにく あつあげ みそ かつおぶし	にがうり だいずもやし		酒								
じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ	かつおさばだし										
11 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651	<p>飲んでもそんなに太りません</p>  <p>健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。</p> <p>体の成長には運動と睡眠も大切!</p>  <p>「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。</p> <p>大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!</p>  <p>カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。</p>							
	なつやさいカレー	あぶら パター こむぎこ じゃがいも	ふたにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ トマト コーン えだまめ にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご	カレー粉 ケチャップ こしょう ウスターソース しょうゆ 塩 スープストック									
	フルーツポンチ	サイダー		パイナップル みかん おうとう こんにゃくダイスレモン										
	キャンディーチーズ(2こ)		チーズ											
⑫ 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			670	<p>たんぱく質</p> <p>脂質</p> <p>炭水化物</p> <p>ビタミン</p> <p>無機質</p>							
	てんぷらうどん	じごなうどん				26.3								
	ちくわのいそべあげ(低1こ・高2こ)	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり											
くだもの			くだもの			16%								