

令和5年度



給食だより



加須市教育委員会学校給食課
(加須市学校給食センター)
TEL 0480-68-3755

小学校 予定献立表

日 曜	献 立 名	おもに使われる食品名				栄 養 価	
		おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)	アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	エネルギー kcal	蛋白質 g
1 木	わかめごはん	米	わかめ			588	25.6
	牛乳		牛乳		乳		
	つみれのすましじる		いわしつみれ 豆腐	だいこん たけのこ ほうれんそう しいたけ	大豆 小麦		
	サワラのさいきょうやき		さわら西京みそ漬け		大豆 小麦 オレンジ		
	しんじゃがいものそぼろに	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん	豚肉 大豆 小麦		
2 金	ごはん	米				611	23.9
	牛乳		牛乳		乳		
	こまつなのみそしる		豆腐 油揚げ みそ にほし粉	こまつな ねぎ	大豆		
	わかどりのからあげ	でん粉 油	とり肉しょうがじょうゆ漬け		鶏肉 大豆 小麦		
5 月	わかめともやしのサラダ(中華ドレッシング)		くきわかめ	もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆 りんご ごま 鶏肉	608	24.8
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	もずくのみそしる		もずく 油揚げ 豆腐 みそ にほし粉	ほうれんそう ねぎ	大豆		
	チキンナゲット2こ		チキンナゲット		鶏肉 小麦 乳 大豆		
6 火	カラフルいりたまご	砂糖 油	とり肉 たまご 高野豆腐	にんじん たけのこ ねぎ とうもろこし	卵 鶏肉 大豆 小麦	662	24.5
	パインパン	パインパン			小麦 乳 大豆		
	牛乳		牛乳		乳		
	レタスとベーコンのスープ		ベーコン	レタス とまと たまねぎ にんじん	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ごま		
	ホキフライ	油	ホキフライ		大豆 小麦		
	ソース				りんご 大豆		
	ツナとマカロニのソテー	マカロニ ノンエッグマヨネーズ 油	マグロ油漬け	にんにく たまねぎ とうもろこし	小麦 鶏肉 大豆		
7 水	ごはん	米				644	22.1
	牛乳		牛乳		乳		
	わかめととうふのみそしる		わかめ 豆腐 油揚げ みそ 煮干し粉	こまつな ねぎ	大豆		
	あげぎょうザのなんばんソースかけ2こ	油 砂糖 ごま油	ぎょうざ	ねぎ にんにく	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 乳 ごま		
	ほうれんそうのごまあえ	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし きゅうり	ごま 大豆 小麦		
8 木	ちゅうかめん	中華麺			小麦	627	26.6
	牛乳		牛乳		乳		
	とんこつしょうゆラーメンスープ		ぶた肉 なんと	にんにく しょうが たまねぎ こまつな メンマ きくらげ ねぎ	豚肉 鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	ポークしょうまい2こ		ポークしょうまい		豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	まめもやしのナムル(香味塩ドレッシング)			大豆もやし にんじん きゅうり	ごま 大豆 鶏肉 小麦		
9 金	ごはん 【平成中学校リクエスト献立】	米				736	23.6
	牛乳		牛乳		乳		
	ジョア プレーン		ジョア		乳		
	ポークのやさしいカレー	カレールウ 油	ぶた肉 豆乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ いんげん とまと にんにく しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	わかどりのしおからあげ	でん粉 油	とり肉塩味漬け		鶏肉		
12 月	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆	684	22.3
	ごはん	米					
	ふりかけ		ふりかけ				
	牛乳		牛乳		乳		
	わんたんスープ	わんたん	とり肉	たけのこ たまねぎ いら	小麦 鶏肉 大豆		
13 火	さばのなんばんづけ	でん粉 油 ごま油 砂糖	さば	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	さば 大豆 小麦 ごま	627	24.9
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	クロワッサン	クロワッサン			小麦 乳 大豆		
	コーンシチュー	マカロニ ベシヤメルルウ 油	とり肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
14 水	ハンバーグてりやきソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 小麦 大豆	597	25.5
	ブロccoliサラダ(サウザンドレッシング)			ブロccoli カリフラワー きゅうり とうもろこし			
	ちゃめし 【原道小学校リクエスト献立】	米			小麦 大豆		
	牛乳		牛乳		乳		
	とんじる	油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	豚肉 大豆		
15 木	ホッケのしおやき		ホッケ			627	22.5
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆		
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	にくどうふ		ぶた肉 豆腐 厚揚げ	だいこん にんじん きくらげ ねぎ	豚肉 大豆 小麦 さば		
16 金	かぼちゃのてんぷら	小麦粉 油		かぼちゃ	小麦	644	23.2
	しょうゆ				大豆 小麦		
	ちくぜんに	砂糖	とり肉	たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく	鶏肉 大豆 小麦		
	ごはん	米					
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
19 月	しんキャベツともやしのみそしる		とり肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし ねぎ	鶏肉 大豆	682	22.1
	やきフランクフルト		フランクフルト		豚肉		
	きゅうりのごまずあえ	ごま 砂糖		きゅうり にんじん ほうれんそう	ごま 大豆 小麦		
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳		乳		
20 火	ほうれんそうのみそしる		豆腐 油揚げ みそ 煮干し粉	ほうれんそう ねぎ	大豆	640	25.0
	にくじゃがフライ	肉じゃがフライ 油			小麦 大豆 牛肉 豚肉 大豆 りんご ゼラチン 乳		
	だいたいのいそに	砂糖 油	とり肉 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	鶏肉 大豆 小麦		
	こどもパンスライス	こどもパン			小麦 乳 大豆		
	牛乳		牛乳		乳		
アルファベットスープ	マカロニ	ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉			
ハンバーグデミソースかけ	デミソース 砂糖 油	ハンバーグ	たまねぎ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご			
フルーツポンチ	フルーツゼリー(ぶどう いちご)		みかん パイン もも	もも			

日 曜	おもに使われる食品名	おもに使われる食品名			栄 養 価		
		おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をとのえる食品 (みどり)	エネルギー kcal	蛋白質 g	
21 水	ごはん	米			602	23.6	
	牛乳		牛乳	乳			
	みそけんちんじる	油	とり肉 豆腐 みそ 煮干し粉	ごぼう だいこん にんじん ねぎ			鶏肉 大豆
	あつやきたまご		厚焼きたまご	卵 小麦 大豆			
22 木	にくじゃが	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉	白滝 にんじん たまねぎ	738	26.5	
	じごなうどん【加須市うどんの日献立】	地粉うどん					小麦
	牛乳	加須産小麦使用	牛乳				乳
	なすなんばんじる		とり肉 油揚げ	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ			鶏肉 大豆 小麦
	ちくわのいそべあげ2こ	小麦粉 油	焼きちくわ 青のり				小麦
23 金	にんじんシリシリ	ごま 砂糖 油 ごま油	マグロ油漬け たまご	にんじん	746	24.5	
	〇あじさいゼリー	あじさいゼリー					
	ごはん	米					
26 月	牛乳		牛乳		610	21.7	
	ポークカレー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが とまと			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	チキンカツ	油	チキンカツ				鶏肉 小麦 大豆
	れいとうみかん			みかん			
27 火	ごはん	米			724	25.2	
	牛乳		牛乳				乳
	なめこととうふのみそしる		豆腐 油揚げ 煮干し粉 浮野みそ みそ	なめこ たまねぎ ねぎ			大豆
	やさしいりにくだんご2こ		野菜入り肉だんご				鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま
	こんにやくソテー	砂糖 油 ごま油	とり肉	こんにやく こまつな にんじん とうもろこし しょうが			鶏肉 大豆 小麦 ごま
28 水	ツイストパン	ツイストパン			647	23.4	
	牛乳		牛乳				乳
	ほうれんそうシチュー	ベシャメルルウ 油	とり肉 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳
	ポークメンチカツ		ポークメンチカツ				豚肉 小麦 大豆
	ソース						りんご 大豆
29 木	〇カットパン			パイナップル	596	22.0	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳				乳
	ねぎととうふのみそしる		豆腐 油揚げ 煮干し粉 ふるさとみそ みそ	ねぎ たまねぎ			大豆
30 金	あげどりのレモンソースかけ	でん粉 油 砂糖	とり肉	レモン果汁	603	24.7	
	もやしのナムル(ナムルドレッシング)			もやし きゅうり にんじん			ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳				乳
22回	ちゅうかワントンスープ	わんたん	ぶた肉	もやし にんじん えのきたけ	647	24.0	
	えびしゅうまい2こ		えびしゅうまい				豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま
	マーボーなす	油 ごま油 砂糖 麻婆ソース でん粉	とり肉 みそ	なす にんにく しょうが たまねぎ			えび 豚肉 小麦
	ごはん	米					鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ゼラチン ごま
22回	ジョア マスカット		ジョア		603	24.7	
	にくだんごいりとんじる	油	肉だんご ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ			豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	さばのぶんかぼし		さばの文化干し				さば
	きりぼしだいこんのいために	砂糖 油	油揚げ	切り干し大根 にんじん			大豆 小麦
22回	※当給食センターでは国の食品表示法に基づき、食品中に含まれるアレルゲン28品目を献立表に記載しています。			平均栄養量	647	24.0	
22回	※給食献立は、児童生徒の心身の健康を目的としており、学校給食摂取基準に基づいた栄養量で作成しています。			基準栄養量	650	21.2~32.5	

- ・今月の加須市産農産物は、『米、ふるさと味噌、浮野味噌、なす、とまと、きゅうり、ねぎ、きくらげ じゃがいも たまねぎ』の予定です。
- ・〇印の献立は、給食センターの配送車ではなく、納入業者から学校に配送されるものです。
- ・材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ・☆加須市内給食センターでは、季節に合わせて共通したメニュー(統一献立)を取り入れています。6月の統一献立は「加須市うどんの日献立」です。

6月25日は『加須市うどんの日』です。6月の統一献立では、埼玉県産の小麦に、加須産の小麦を30%ブレンドした特別な地粉うどんを提供します。お楽しみに!

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

レシピは加須市のHPでもご覧いただけます。過去のレシピも掲載しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。



給食レシピ

ポテトきんぴら

北川辺学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「ポテトきんぴら」のレシピをご紹介します。

【材料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
鶏ひき肉	10g	40g
じゃがいも(千切り)	30g	120g
にんじん(千切り)	8g	32g
ピーマン(千切り)	5g	20g
油	1g	4g
砂糖	0.7g	2.8g
コンソメ	0.4g	1.6g
しょうゆ	1.5g	6g
白いりごま	0.7g	2.8g
ごま油	少々	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは、水にさらしておく。
- ② フライパンに油を入れ熱し、ひき肉をほくしながら炒める。
- ③ ひき肉に火がとおったら、じゃがいも、にんじん、ピーマンの順に炒める。
- ④ ③に火がとおったら、Aを入れ、味をつける。
- ⑤ ④に白いりごまを入れて混ぜ合わせ、最後にごま油で香りづけして完成。

【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	0.4g

じゃがいもは、焦げやすいので火加減に注意しましょう。じゃがいもが半透明になって、しんなりしたら、にんじんを入れ、炒めてください。



TM こいのぼりマン

【原道小学校】

茶飯
牛乳
豚汁
ホッケの塩焼き
ポテトサラダ

【平成中学校】

ご飯
ジョア
ポークの野菜カレー
若鶏の塩から揚げ

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。

