



# 6月 給食だより



日曜	献立名		おもに使われる食品名			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)	kcal エネルギー	g たん白質
	お	か	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)			
1 木	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	645	26.7
	牛乳			とりにく 豆腐	しょうが にんにく しいたけ こまつな ねぎ	大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	豆腐のピリ辛スープ	ごま油	ごま油	あじのさんが		小麦・卵・大豆	761	30.8
	あじのさんが焼き	さとう でんぶん	さとう でんぶん		ブロッコリー カリフラワー にんにく えだまめ	大豆		
ブロッコリーと枝豆のサラダ								
パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング						
2 金	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	779	22.9
	牛乳			油揚げ 煮干し粉 みそ	なす たまねぎ こまつな	大豆		
	なすと油揚げのみそ汁	油	油	豚レバー醤油漬		小麦・大豆・豚肉・りんご	923	26.0
	レバーとポテトのオーロラソース和え	じゃがいも 油 さとう でんぶん	じゃがいも 油 さとう でんぶん		つぼ漬け	小麦・大豆		
つぼ漬け								
5 月	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	675	22.4
	牛乳			とりにく なると	にんにく キャベツ もやし しょうが にら	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	ウェーブワンタンスープ	ウェーブワンタン ごま油	ウェーブワンタン ごま油	エビカツ		小麦・大豆・鶏肉・えび	787	25.8
	エビカツ	油	油		ブロッコリー	大豆		
ポイルブロッコリー								
ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ						
6 火	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	629	24.5
	牛乳			豆腐 わかめ 煮干し粉 みそ	だいこん さやえんどう	大豆		
	豆腐ときめさやのみそ汁	さとう でんぶん	さとう でんぶん	ハンバーグ		小麦・大豆・豚肉・鶏肉	743	28.3
	ハンバーグの照り焼きソースかけ			油揚げ	こまつな	小麦・大豆		
小松菜と油揚げの煮びたし								
7 水	中華めん	中華めん	中華めん	コーヒーマルク		小麦	714	25.8
	コーヒーマルク	油 さとう ごま	油 さとう ごま	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ もやし にら	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	みそラーメンの汁	油	油	ぎょうざ		小麦・鶏肉・大豆・豚肉・ごま	870	31.7
	揚げぎょうざ(小2個・中3個)	こんにやくサラダ	こんにやくサラダ		サラダこんにやく きゅうり キャベツ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご		
こんにやくサラダ								
イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング						
8 木	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	680	25.8
	牛乳	油 さといも	油 さといも	油揚げ 豆腐 煮干し粉	ごぼう にんにく だいこん こんにやく こまつな	小麦・大豆		
	けんちん汁			さば	ほうれん草 もやし にんにく	さば	802	29.6
	さばの塩焼き							
ほうれん草ともやしのナムル								
ナムルドレスッシング	ナムルドレスッシング	ナムルドレスッシング						
9 金	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	779	23.2
	牛乳	油 ハヤシルウ	油 ハヤシルウ	ぶたにく 粉チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんにく トマト えだまめ	小麦・乳・大豆・豚肉		
	ポークハヤシ	油 さとう さつまいも ごま でんぶん	油 さとう さつまいも ごま でんぶん	大豆		小麦・大豆・ごま	919	26.6
	大豆とさつまいもの甘辛和え				グレープフルーツ			
カットグレープフルーツ								
12 月	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	726	29.0
	牛乳			厚揚げ わかめ 煮干し粉 みそ	たまねぎ にんにく えのきたけ	大豆		
	たまねぎとにんじのみそ汁	油 さとう	油 さとう	いわし開きでんぶん付き		小麦・大豆	827	31.7
	いわしのかば焼き	油 さとう	油 さとう	ぶたにく	しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ しらたき	小麦・大豆・豚肉		
しらたきのソテー								
13 火	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	740	29.8
	牛乳	油 さとう	油 さとう	ひじき とりにく 油揚げ 大豆 さつま揚げ	にんにく こんにやく	小麦・大豆・鶏肉		
	大豆の磯煮			肉シュウマイ		小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・えび・かに・ゼラチン	835	32.9
	肉シュウマイ(小2個・中2個)	青りんごゼリー	青りんごゼリー			りんご		
青りんごゼリー								
14 水	ツイストパン	ツイストパン	ツイストパン	牛乳		乳	747	29.3
	牛乳	バター じゃがいも ホワイトルウ	バター じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン とりにく 牛乳	たまねぎ にんにく えだまめ	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉		
	枝豆入りシチュー	さとう	さとう	フラン克福ルト	ブロッコリー カリフラワー にんにく とうもろこし	豚肉	910	34.9
	焼きフランクのケチャップソースかけ							
ブロッコリーサラダ								
香ごまドレスッシング	香ごまドレスッシング	香ごまドレスッシング						
15 木	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	709	24.4
	牛乳	ごま油 ごま	ごま油 ごま	豆腐 わかめ	たまねぎ にんにく しいたけ キャベツ ねぎ	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	豆腐とわかめの中煮スープ	油	油	春巻き		小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	812	27.7
	春巻き	さとう	さとう	とりにく 炒り卵	グリーンピース	小麦・卵・大豆・鶏肉		
三色そぼろ								
16 金	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	674	27.3
	牛乳	さといも	さといも	ぶたにく 煮干し粉 みそ	ごぼう にんにく こんにやく ねぎ	大豆・豚肉		
	いものこ汁	油	油	カレイの竜田	きゅうり キャベツ とうもろこし	小麦・大豆	765	29.8
	カレイの竜田揚げ							
ポイル野菜								
和風ドレスッシング	和風ドレスッシング	和風ドレスッシング						
19 月	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	626	19.7
	牛乳			豆腐 油揚げ みそ わかめ 煮干し粉	だいこん こまつな	大豆		
	小松菜とわかめのみそ汁	さといもコロケ 油	さといもコロケ 油			小麦・大豆・鶏肉	711	21.7
	さといもコロケ				きゅうりの漬物	大豆・りんご		
ソース					小麦・大豆			
きゅうりの漬物								
20 火	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	632	21.0
	牛乳	油	油	とりにく	にんにく キャベツ もやし ねぎ しめじ えのきたけ だいこん	小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン		
	ちゃんこスープ			ぎょうざ		小麦・大豆・豚肉・鶏肉	725	23.3
	蒸しぎょうざ(小2個・中2個)				ごぼうサラダ とうもろこし	小麦・大豆・卵・ごま		
しょうゆ								
ごぼうサラダ								
21 水	地粉うどん	地粉うどん	地粉うどん	牛乳		小麦	718	29.9
	牛乳	油 さとう	油 さとう	ぶたにく 油揚げ	なす にんにく ほうれん草 ねぎ	乳		
	なす南蛮汁	油 小麦粉 でんぶん	油 小麦粉 でんぶん	ちくわ 青のり		小麦・大豆・豚肉		
	ちくわの磯辺揚げ(小2個・中2個)	油	油	炒り卵 ツナ	にんにく	小麦	882	36.9
にんにくシリシリ					小麦・卵・大豆			
あじさいゼリー(学配)	あじさいゼリー	あじさいゼリー						
22 木	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	744	21.5
	牛乳	油 さといも	油 さといも	油揚げ 豆腐 煮干し粉 みそ	ごぼう にんにく だいこん こんにやく こまつな ねぎ	大豆		
	みそけんちん汁	油	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦・大豆・豚肉・りんご	839	23.6
	かぼちゃひき肉フライ				切り干し大根 にんにく きゅうり とうもろこし	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
ソース								
切り干し大根のサラダ								
パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング						
23 金	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	706	26.3
	牛乳	油 じゃがいも カレールウ	油 じゃがいも カレールウ	ぶたにく 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんにく にんにく	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ		
	ポークカレー			チキンナゲット		小麦・乳・大豆・鶏肉	865	32.0
	チキンナゲット(小2個・中3個)				枝豆	大豆		
枝豆								
26 月	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	715	29.3
	牛乳	さとう じゃがいも	さとう じゃがいも	ぶたにく	にんにく たまねぎ グリンピース しらたき	小麦・大豆・豚肉		
	肉じゃが	油	油	あじフライ		小麦・大豆	838	33.9
	あじフライ					大豆・りんご		
ソース								
ピーチゼリー	ピーチゼリー	ピーチゼリー						

日曜	献立名		おもに使われる食品名			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)	kcal エネルギー	g たん白質	
	お	か	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)				
27 火	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	乳 小麦・大豆	697	24.1	
	牛乳			なた	とりにく 生姜醤油漬	小麦・大豆・鶏肉			
	すまし汁		油 でんぷん	大豆	枝豆 キャベツ にんじん	大豆	812	27.7	
	鶏のから揚げ					小麦・卵・大豆・ごま			
	香ごまドレッシング		香ごまドレッシング			小麦・乳・大豆			
28 水	こどもパン	こどもパン		牛乳		乳 小麦・乳・大豆	605	26.0	
	牛乳			とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉			
	アルファベットスープ	アルファベットマカロニ			たまねぎ マッシュルーム	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉	748	31.0	
	ハンバーグのデミソースかけ	バター さとう デミグラスソース		ハンバーグ		乳・もも			
	フルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 こんにやくゼリー(レモン・ワイン)				
29 木	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳 大豆	654	24.8	
	牛乳			豆腐 みそ 煮干し粉 わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆			
	豆腐とえのきたけのみそ汁			さばのガーリック漬	さば	さば	772	28.7	
	さばのガーリック焼き				ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん	小麦・乳・大豆・鶏肉			
	ほうれん草とコーンのソテー	油							
30 金	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳 大豆・豚肉	705	20.9	
	牛乳			ぶたにく 煮干し粉 みそ 豆腐	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	小麦・大豆・りんご			
	豚汁	油 さといも					828	24.0	
	ゼリーフライ	油		ゼリーフライ	にんじん きゅうり				
	春雨サラダ	春雨							
中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング				小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン				
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数22回)						平均栄養量	小学校	695	25.2
加須市の学校給食では食品表示法に基づくアレルギー28品目についてのみ表示しています。コンタミネーションについては、対応していません。							中学校	817	29.0
給食献立に関する疑問点、質問等がありましたら、それぞれ所属している小中学校・園に相談の上、給食センターまでご連絡ください。						基準栄養量	小学校	650	21.2~ 32.5
							中学校	830	26.9~ 41.5

記載するアレルギー(特定原材料等及び特定原材料に準ずるもの)

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

加須市内の3つの学校給食センター(加須・騎西・北川辺)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。

※牛乳・学配のデザートの回収はありません。

※今月の地場産物は、「米、きゅうり、なす、たまねぎ、じゃがいも、ねぎ、だいこん」の予定です。



ポテトきんぴら

北川辺学校給食センターから小・中学校に提供した「ポテトきんぴら」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、ひき肉をほぐしながら炒める。
- 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	塩分量
66kcal	0.4g

● POINT ●

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。

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。



ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------



かむ習慣をつけるには?

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

