



# 6月 給食だより



日曜	献立名 お か ず	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
		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 豆腐のピリ辛スープ あじのさんが焼き 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	ごはん ごま油 さとう でんぶん パンパンジードレッシング	とりにく 豆腐 あじのさんが	しょうが にんじん しいたけ こまつな ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん えだまめ	大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン 小麦・卵・大豆 大豆 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	398	15.6
2 金	ごはん なすと油揚げのみそ汁 レバーとポテトのオーロラソース和え つぼ漬け	ごはん 油 じゃがいも 油 さとう でんぶん	油揚げ 煮干し粉 みそ 豚レバー醤油漬け	なす たまねぎ こまつな つぼ漬け	大豆 小麦・大豆・豚肉・りんご 小麦・大豆	506	12.6
5 月	ごはん ウェーブワンタンスープ エビカツ ポイルブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ごはん ウェーブワンタン ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ	とりにく なると エビカツ	にんじん キャベツ もやし しょうが にら ブロッコリー	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・えび 大豆	416	11.7
6 火	ごはん 豆腐ときめさやのみそ汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ 小松菜と油揚げの煮びたし	ごはん さとう でんぶん	豆腐 わかめ 煮干し粉 みそ ハンバーグ 油揚げ	だいこん さやえんどう こまつな	大豆 小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆	388	13.9
7 水	中華めん みそラーメンの汁 揚げぎょうざ こんにゃくサラダ イタリアンドレッシング	中華めん 油 さとう ごま 油 イタリアンドレッシング	ぶたにく みそ ぎょうざ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	小麦 小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン 小麦・鶏肉・大豆・豚肉・ごま	377	13.7
8 木	ごはん けんちん汁 さばの塩焼き ほうれん草ともやしのナムル ナムルドレッシング	ごはん 油 さといも ナムルドレッシング	油揚げ 豆腐 煮干し粉 さば	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな ほうれん草 もやし にんじん	小麦・大豆 さば 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま	430	15.1
9 金	ごはん ポークハヤシ 大豆とさつまいもの甘辛和え カットグレープフルーツ	ごはん 油 ハヤシルウ 油 さとう さつまいも ごま でんぶん	ぶたにく 粉チーズ スキムミルク 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ グレープフルーツ	小麦・乳・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま	513	13.0
12 月	ごはん たまねぎとにんじのみそ汁 いわしのかば焼き しらたきのソテー	ごはん 油 さとう 油 さとう	厚揚げ わかめ 煮干し粉 みそ いわし開きでんぶん付き ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	大豆 小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉	463	17.2
13 火	ごはん 大豆の磯煮 肉シュウマイ 青りんごゼリー	ごはん 油 さとう 青りんごゼリー	ひじき とりにく 油揚げ 大豆 さつまいも 肉シュウマイ	にんじん こんにゃく	小麦・大豆・鶏肉 小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・えび・かに・ゼラチン りんご	429	15.8
14 水	ツイストパン 枝豆入りシチュー 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 香ごまドレッシング	ツイストパン バター じゃがいも ホホワイトルウ さとう 香ごまドレッシング	ベーコン とりにく 牛乳 フランクフルト	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	小麦・乳・大豆 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉 豚肉 小麦・大豆・ごま	494	17.9
15 木	ごはん 豆腐とわかめの中華スープ 春巻き 三色そばろ	ごはん ごま油 ごま 油 さとう	豆腐 わかめ 春巻き とりにく 炒り卵	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ねぎ グリーンピース	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン 小麦・卵・大豆・鶏肉	474	14.3
16 金	ごはん いものこ汁 カレーの竜田揚げ ポイル野菜 和風ドレッシング	ごはん さといも 油 和風ドレッシング	ぶたにく 煮干し粉 みそ カレーの竜田	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	大豆・豚肉 小麦・大豆	439	16.0
19 月	ごはん 小松菜とわかめのみそ汁 さといもコロケ ソース きゅうりの漬物	ごはん さといもコロケ 油	豆腐 油揚げ みそ わかめ 煮干し粉	だいこん こまつな	大豆 小麦・大豆・鶏肉 大豆・りんご 小麦・大豆	414	10.7
20 火	ごはん ちゃんこスープ 蒸しぎょうざ しょうゆ ごぼうサラダ	ごはん 油 ごぼうサラダ	とりにく ぎょうざ	にんじん キャベツ もやし ねぎ しめじ えのきたけ だいこん ごぼうサラダ とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン 小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆・卵・ごま	360	10.1
21 水	地粉うどん なす南蛮汁 ちくわの磯辺揚げ にんじんシリシリ あじさいゼリー(学配)	地粉うどん 油 さとう 油 小麦粉 でんぶん 油 あじさいゼリー	ぶたにく 油揚げ ちくわ 青のり 炒り卵 ツナ	なす にんじん ほうれん草 ねぎ にんじん	小麦 小麦・大豆・豚肉 小麦 小麦・卵・大豆	449	17.1
22 木	ごはん みそけんちん汁 かぼちゃひき肉フライ 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	ごはん 油 さといも 油 パンパンジードレッシング	油揚げ 豆腐 煮干し粉 みそ かぼちゃひき肉フライ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ 切り干し大根 にんじん きゅうり とうもろこし	大豆 小麦・大豆・豚肉・りんご 大豆・りんご 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	464	11.3
23 金	ごはん ポークカレー チキンナゲット 枝豆	ごはん 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 チキンナゲット	たまねぎ にんじん にんにく 枝豆	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ 小麦・乳・大豆・鶏肉 大豆	424	13.9
26 月	ごはん 肉じゃが あじフライ ソース ピーチゼリー	ごはん さとう じゃがいも 油 ピーチゼリー	ぶたにく あじフライ	にんじん たまねぎ グリンピース しらたき	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 大豆・りんご もも	463	17.6

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	なると	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	小麦・大豆	440	13.6		
	すまし汁			とりこく生姜醤油漬		小麦・大豆・鶏肉				
	鶏のから揚げ	油 でんぷん		大豆	枝豆 キャベツ にんじん	大豆				
	親子豆サラダ					小麦・大豆・ごま				
	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング				小麦・大豆・ごま				
28 水	こどもパン	こどもパン				小麦・乳・大豆	385	15.2		
	アルファベットスープ	アルファベットマカロニ		とりこく 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				
	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	たまねぎ マッシュルーム	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉				
	フルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 こんにゃくゼリー(レモン・ワイン)	乳・もも				
29 木	ごはん	ごはん	ごはん				407	14.1		
	豆腐とえのきたけのみそ汁			豆腐 みそ 煮干し粉 わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆				
	さばのガーリック焼き			さばのガーリック漬		さば				
	ほうれん草とコーンのソテー	油			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				
30 金	ごはん	ごはん	ごはん				454	11.0		
	豚汁	油 さといも		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	大豆・豚肉				
	ゼリーフライ	油		ゼリーフライ		小麦・大豆・りんご				
	春雨サラダ	春雨			にんじん きゅうり					
	中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング				小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま				
* 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)										
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。							平均栄養量	幼稚園	436	14.2
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。										

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。

※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、日本学校歯科医会が実施する「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!

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



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

