



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	牛乳 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	ごま油 さとう でんぶん	牛乳 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	乳 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	399	18.7
2 金	牛乳 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	油 じゃがいも 油 さとう でんぶん	牛乳 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	乳 大豆 小麦・大豆・豚肉・りんご 小麦・大豆	417	15.7
5 月	牛乳 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	ウェーブワンタン ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 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	乳 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	327	14.8
6 火	牛乳 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	さとう でんぶん	牛乳 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	乳 大豆 小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆	299	17.0
7 水	中華めん コーヒーミルク 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	牛乳 コーヒーミルク 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 乳 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	540	20.3
8 木	牛乳 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	油 さといも ナムルドレッシング	牛乳 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	乳 小麦・大豆 さば 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま	341	18.2
9 金	牛乳 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	油 ハヤシルウ 油 さとう さつまいも ごま でんぶん	牛乳 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	乳 小麦・乳・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま	424	16.1
12 月	牛乳 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	油 さとう 油 さとう	牛乳 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	乳 大豆 小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉	374	20.3
13 火	牛乳 大豆の磯煮 肉シュウマイ 青りんごゼリー	油 さとう 青りんごゼリー	牛乳 ひじき とりにく 油揚げ 大豆 さつま揚げ 肉シュウマイ	にんじん こんにゃく	乳 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	340	18.9
14 水	ツイストパン 牛乳 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 ホワイトルウ さとう 香ごまドレッシング	牛乳 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 乳 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉 豚肉 小麦・大豆・ごま	620	24.7
15 木	牛乳 豆腐とわかめの中中華スープ 春巻き 三色そばろ	ごま油 ごま 油 さとう	牛乳 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	乳 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	385	17.4
16 金	牛乳 いものこ汁 カレイの竜田揚げ ポイル野菜 和風ドレッシング	さといも 油 和風ドレッシング	牛乳 ぶたにく 煮干し粉 みそ カレイの竜田	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	乳 大豆・豚肉 小麦・大豆	350	19.1
19 月	牛乳 小松菜とわかめのみそ汁 さといもコロッケ ソース きゅうりの漬物	さといもコロッケ 油	牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ 煮干し粉	だいこん こまつな きゅうりの漬物	乳 大豆 小麦・大豆・鶏肉 大豆・りんご 小麦・大豆	325	13.8
20 火	牛乳 ちゃんこスープ 蒸しぎょうざ しょうゆ ごぼうサラダ	油 さとう	牛乳 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	乳 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	271	13.2
21 水	地粉うどん 牛乳 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	牛乳 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 乳 小麦・大豆・豚肉 小麦 小麦・卵・大豆	575	23.9
22 木	牛乳 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	油 さといも 油 パンパンジードレッシング	牛乳 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	乳 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	375	14.4
23 金	牛乳 ポークカレー チキンナゲット 枝豆	油 じゃがいも カレールウ	牛乳 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	乳 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ 小麦・乳・大豆・鶏肉 大豆	335	17.0
26 月	牛乳 肉じゃが あじフライ ソース ピーチゼリー	さとう じゃがいも 油 ピーチゼリー	牛乳 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	乳 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 大豆・りんご もも	374	20.7

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	牛乳			牛乳		乳	351	16.7	
	すまし汁			なると	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	小麦・大豆			
	鶏のから揚げ		油 でんぷん	とりにく 生姜醤油漬		小麦・大豆・鶏肉			
	親子豆サラダ			大豆	枝豆 キャベツ にんじん	大豆			
	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	511	22.0	
	牛乳			牛乳		乳			
	アルファベットスープ		アルファベットマカロニ	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			
	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 梨 バイン 黄桃 こんにゃくゼリー(レモン・ライム)	乳・もも			
29 木	牛乳			牛乳		乳	318	17.2	
	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	牛乳			牛乳		乳	365	14.1	
	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)							平均栄養量 幼稚園	388	17.9
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。									
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。

※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

