



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)	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)		エネルギー kcal	蛋白質 g
1 木	牛乳		牛乳		乳	380	19.7
	呉汁		大豆 油あげ みそ	ごぼう 大根 人参 かぼちゃ ねぎ	大豆		
	さばの塩焼き		さばの文化干し		さば		
	切り干し大根の煮もの	油 砂糖 ごま油	ちくわ	切り干し大根 人参 しらたき いんげん	小麦 ごま 大豆		
2 金	ジョア プレーン		ジョア		乳	323	14.9
	ポークハヤシ	油 じゃがいも ルウ	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト グリンピース	小麦 乳 大豆 パナナ 豚肉 りんご		
	チキンナゲット(2こ)	油	チキンナゲット		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	キャベツとコーンのソテー	油		キャベツ とうもろこし 人参 もやし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
5 月	牛乳		牛乳		乳	378	14.0
	すいぎょうぎスープ	ごま油	すいぎょうぎ	玉ねぎ キャベツ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
	はるまき	油	春巻き		小麦 ごま 大豆 豚肉		
	ピビンバごはんの具	ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵	しょうが にんにく ねぎ 人参 もやし ほうれん草	小麦 卵 ごま 大豆 鶏肉		
6 火	牛乳		牛乳		乳	334	17.3
	アルファベットマカロニのスープ	マカロニ	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	ハンバーグ ケチャップソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	ポテトきんぴら	油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	鶏肉	人参 ピーマン	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
7 水	牛乳		牛乳		乳	335	16.3
	ごまみそ汁	油 じゃがいも ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 みそ	にんにく もやし キャベツ	ごま 大豆 鶏肉		
	はんぺんフライ	油	はんぺんフライ		小麦 卵		
	ソース				大豆 りんご		
8 木	こんにやくソテー	油 砂糖 ごま油	鶏肉	しょうが 人参 こんにやく とうもろこし ほうれん草	小麦 ごま 大豆 鶏肉	468	19.2
	中華めん	中華めん			小麦		
	ジョア マスカット		ジョア		乳		
	しょうゆタンメン汁	油 ごま油	鶏肉 なんと	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ きくらげ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
9 金	あげぎょうぎ(小2・中3こ)	油	ぎょうぎ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	378	19.7
	いためナムル	ごま油 砂糖 ごま	鶏肉	にんにく 人参 もやし きゅうり	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
	牛乳		牛乳		乳		
	とうふとえのきのすまし汁	でん粉	豆腐	大根 人参 玉ねぎ えのきたけ	小麦 大豆		
12 月	鶏肉のレモンソースあんかけ	油 でん粉 砂糖	鶏肉	レモン果汁	小麦 大豆 鶏肉	545	19.7
	くきわかめのいため煮	油 砂糖	鶏肉 大豆 高野豆腐 茎わかめ	人参	小麦 大豆 鶏肉		
	こどもパン	こどもパン			小麦 乳 大豆		
	ジョア ストロベリー		ジョア		乳		
13 火	コーンクリームスープ	油 ホホワイトルウ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 とうもろこし	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	404	18.3
	ポテトとツナのチーズ焼き	じゃがいも	ツナ チーズ	パセリ	乳 大豆		
	チリコンカン	油 砂糖 ひよこ豆	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
14 水	かきたま汁	でん粉	豆腐 卵 なんと	玉ねぎ ほうれん草	小麦 卵 大豆	329	17.2
	メンチカツ	油	メンチカツ		小麦 豚肉		
	ソース				大豆 りんご		
	ひじきのいため煮	油 砂糖 ごま油	鶏肉 ひじき 大豆 油あげ	人参 干し椎茸 こんにやく	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
15 木	牛乳		牛乳		乳	323	18.0
	あつあげのそぼろ煮	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	鶏肉 厚あげ	玉ねぎ 人参 大根 干し椎茸 こんにやく 枝豆	小麦 大豆 鶏肉		
	五目たまご焼き		五目卵焼き		小麦 卵 大豆		
	キャベツとにんじんのソテー	油		キャベツ 人参 もやし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
16 金	牛乳		牛乳		乳	357	18.5
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油あげ わかめ みつかみそ	もやし	大豆		
	鶏肉のてりやき	砂糖 でん粉	鶏肉	しょうが	小麦 大豆 鶏肉		
	うのはな	油 砂糖	おから ちくわ	ごぼう 玉ねぎ 人参 枝豆 ねぎ	小麦 大豆		
19 月	牛乳		牛乳		乳	410	21.0
	わかめととうふのすまし汁		豆腐 わかめ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	小麦 大豆		
	さばのねぎみそ焼き		さばねぎみそ漬け		小麦 さば 大豆		
	にんじんと油あげのいため煮	油	油あげ 大豆	人参 もやし ほうれん草	小麦 大豆		
20 火	牛乳		牛乳		乳	350	19.0
	玉ねぎのみそ汁		豆腐 みつかみそ	玉ねぎ キャベツ	大豆		
	鶏肉のからあげ	油 でん粉	鶏肉	しょうが	小麦 大豆 鶏肉		
	もやしとさつまあげのいためもの	油	さつまあげ	もやし 人参 こまつな	小麦 大豆		
21 水	牛乳		牛乳		乳	347	19.6
	トマトとたまごのスープ	でん粉	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉		
	焼きフランク	砂糖	フランク		大豆 豚肉 りんご		
	肉野菜いため	油	鶏肉	人参 キャベツ もやし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
22 木	牛乳		牛乳		乳	593	24.2
	もずくスープ		鶏肉 豆腐 もずく	大根 ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
	たこメンチ	油	たこメンチ		小麦 大豆		
	ソース				大豆 りんご		
23 金	五目豆	油 砂糖	大豆 鶏肉 油あげ	干し椎茸 人参 こんにやく	小麦 大豆 鶏肉	308	16.2
	地粉うどん	地粉うどん			小麦		
	牛乳		牛乳		乳		
	なすなんばん汁	油	鶏肉 油あげ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ なす	小麦 大豆 鶏肉		
23 金	ちくわのいそべあげ(2こ)	油 でん粉 小麦粉 ごま	ちくわ 青のり		小麦 ごま 大豆	308	16.2
	にんじんシリシリ	油	ツナ 卵	人参 もやし	小麦 卵 大豆		
	あじさいゼリー	あじさいゼリー					
	牛乳		牛乳		乳		
23 金	わかめスープ	ごま油	鶏肉 豆腐 わかめ	干し椎茸 もやし	小麦 ごま 大豆 鶏肉	308	16.2
	焼きぎょうぎ(2こ)		ぎょうぎ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	しょうゆ				小麦 大豆		
	はるさめのごまいため	ごま油 春雨 ごま	鶏肉	しょうが 玉ねぎ 人参 こまつな	小麦 ごま 大豆 鶏肉		

北川辺東小
リクエスト献立

加須市うどんの日献立

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)	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)		エネルギー kcal	蛋白質 g
26 月	牛乳		牛乳		乳	442	15.5
	豚汁	油 ジャガイモ	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	大豆 豚肉		
	コロッケ	油 コロッケ			小麦 乳 大豆		
	ソース				大豆 りんご		
	キャベツともやしのソテー			キャベツ 人参 もやし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
誕生会デザート(ブルーベリークレープ)		ブルーベリークレープ			小麦 卵 乳 大豆 ゼラチン		
27 火	牛乳		牛乳		乳	315	16.9
	ちゃんこスープ	油	鶏肉 豆腐	人参 大根 しめじ キャベツ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
	ハンバーグ テリヤキソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	さつまあげ	ごぼう 人参 こんにゃく	小麦 ごま 大豆		
28 水	牛乳		牛乳		乳	314	18.5
	もやしとえのきのみそ汁		油あげ みつかみそ	もやし えのきたけ 玉ねぎ こまつな	大豆		
	鶏肉の塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮	油 砂糖 でん粉	鶏肉	大根 人参 こんにゃく 枝豆	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉		
29 木	きなこあげパン	コッペパン 油 砂糖	きなこ		小麦 乳 大豆	548	22.6
	牛乳		牛乳		乳		
	ミートボールのトマトスープ	砂糖 マカロニ	ミートボール 大豆	トマト 玉ねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	ブロッコリーとフランクのソテー	油	フランク	ブロッコリー にんにく 玉ねぎ とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
ヨーグルト			ヨーグルト		乳 ゼラチン		
30 金	牛乳		牛乳		乳	422	20.7
	いろいろ野菜カレー	油 カレールウ ジャガイモ	鶏肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆 トマト	小麦 乳 大豆 バナナ 鶏肉 豚肉 りんご		
	大豆とさつまいものあまからあえ	油 さつまいも でん粉 砂糖 ごま	大豆		小麦 ごま 大豆		
れいとうパン				パイナップル			
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ギー28品目を献立表に記載しています。 ※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。 ※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。				平均栄養量	391	18.3

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

ポテトきんぴら

北川辺学校給食センターから小・中学校へ提供した「ポテトきんぴら」をご紹介します。

材 料 名	1 人 分	4 人 分
鶏ひき肉	10g	40g
ジャガイモ(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 ジャガイモは、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、ジャガイモ、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。

POINT

ジャガイモは、焦げやすいので火加減に注意しましょう。ジャガイモが半透明になって、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。

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー：66 kcal 塩分量：0.4 g

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

つけない

増やさない

やっつける

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。

歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防につながります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

かむ回数を増やすために

かみこたえのある食べ物を食べる

かむ力をつけよう！

飲み物や汁物などの水分で流し込まない
食材を大きく切る

☆今月の加須市産農産物 『米、みつかみそ、きなこ、大豆、ジャガイモ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、なす、トマト、きくらげ』の予定です。
☆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。