

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 金	ごはん	米				624	21.4
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゅうかわんたんスープ	わんたん	ぶた肉 なた	もやし えのきたけ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	やきぎょうざ2こ		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
	ツナとマカロニのカレーソテー	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	マグロ油漬	たまねぎ にんにく とうもろこし	小麦 鶏肉 大豆		
4 月	ごはん	米				592	22.6
	牛乳		牛乳		乳		
	もずくのみそしる		もずく 豆腐 油揚げ みそ にぼし粉	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		小麦 乳 大豆 鶏肉		
	にんじんシリシリ	ごま 油 ごま油 砂糖	マグロ油漬 たまご	にんじん	卵 大豆 小麦 ごま		
5 火	こどもパンスライス	子どもパン			小麦 乳 大豆	645	23.6
	ジョア団スカット		ジョア		乳		
	ほうれんそうシチュー	ベシヤメルルウ 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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
	キャベツメンチカツ	油	キャベツメンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
	ソース				りんご 大豆		
	はなやさいのサラダ(サウザンドドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
6 水	ごはん	米				717	21.9
	牛乳		牛乳		乳		
	ハッシュドポーク	じゃがいも ハヤシルウ 油 砂糖	ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ とまと マッシュルーム にんにく	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	ミートオムレツ		ミートオムレツ		卵 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 乳		
7 木	かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ えだまめ とうもろこし	大豆	750	25.1
	じごなうどん	地粉うどん			小麦		
	牛乳		牛乳		乳		
	カレーなんばんじる	じゃがいも 油 カレールウ でん粉 砂糖	とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 りんご		
	ちくわのいそべあげ	小麦粉 油	焼きちくわ 青のり		小麦		
やさいのごまあえ	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし きゅうり	ごま 大豆 小麦			
8 金	ごはん	米				641	24.5
	牛乳		牛乳		乳		
	ほうれんそうのみそしる		豆腐 油揚げ みそ にぼし粉	ほうれんそう ねぎ	大豆		
	さばのぶなかぼし		さば文化干し		さば		
11 月	きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	油揚げ	切り干し大根 にんじん	大豆 小麦	641	23.2
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳		乳		
	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		
	かぼちゃのてんぷら	小麦粉 油		かぼちゃ	小麦		
12 火	しょうゆ				大豆 小麦	649	23.6
	だいずのいそに	油 砂糖	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	子どもパン			小麦 乳 大豆		
	牛乳		牛乳		乳		
	フランクのアルファベットスープ	マカロニ	フランクフルト	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		
	オムレツのデミソースかけ	デミソース 砂糖 油	ブレーンオムレツ	たまねぎ	卵 小麦 鶏肉 大豆 りんご		
ツナのスパゲティソテー	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 油	マグロ油漬	たまねぎ とうもろこし にんにく	小麦 鶏肉 大豆			
13 水	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 にぼし粉	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油漬		鶏肉 大豆 小麦		
14 木	わかめともやしのサラダ(ちゅうかドレッシング)		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	677	24.7
	ごはん	米					
	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		
15 金	ハンバーグチリソースかけ	砂糖	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆 りんご	732	24.3
	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					
19 火	牛乳		牛乳		乳	645	21.2
	ポークカレー	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		
	チキンカツ	油	チキンカツ		鶏肉 大豆 小麦		
	れいとうみかん			みかん			
20 水	ちゃめし【三俣小学校リクエスト献立】	米			小麦 大豆	602	23.6
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
	にくどうふ		とり肉 豆腐 厚揚げ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	鶏肉 大豆 小麦 さば		
	かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃ挽肉フライ		豚肉 大豆 小麦 りんご		
20 水	もやしのナムル(ナムルドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 ごま	602	23.6
	ごはん	米					
	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			
にくじゃが	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん 白滝	豚肉 大豆 小麦			

日 曜	おもに使われる食品名	おもに使われる食品名				エネルギー kcal	蛋白質 g
		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)		
21 木	ちゅうかめん	中華麺			小麦	635	27.3
	牛乳		牛乳		乳		
	みそラーメンスープ		ぶた肉 みそ	もやし ねぎ たまねぎ きくらげ メンマ にんじん しょうが にんにく	豚肉 鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	ポークしゅうまい2こ		ポークしゅうまい		豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	ブロッコリーサラダ(サウザンドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし			
22 金	ごはん	米				599	22.1
	牛乳		牛乳		乳		
	☆おつきみじる【統一献立】	さといも	とり肉 豆腐	ほうれんそう だいこん しいたけ	鶏肉 大豆 小麦		
	ハンバーグおろしソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ	だいこん	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
	〇くりのムース	くりのムース			大豆 ゼラチン		
25 月	ごはん	米				635	26.1
	牛乳		牛乳		乳		
	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		
	チキンナゲットソースかけ2こ		チキンナゲット		鶏肉 小麦 大豆 乳 りんご		
	ぶたキムチたまごいため	油 ごま油	ぶた肉 たまご	はくさいキムチ 白滝 とうもろこし	豚肉 卵 大豆 小麦 ごま		
26 火	ごはん	米				611	20.9
	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 煮干し粉 みそ	こまつな ねぎ	大豆		
	ちくわのかばやき2こ	小麦粉 油 砂糖 でん粉	焼きちくわ 青のり		大豆 小麦		
	コールスローサラダ(ごまドレッシング)			キャベツ もやし きゅうり	ごま 小麦 大豆		
27 水	わかめごはん【昭和中学校リクエスト献立】	米	わかめ			552	22.4
	ジョア		ジョア		乳		
	アルファベットスープ	マカロニ	とり肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	わかどりのからあげ	でん粉 油	とり肉しょうがじょう油漬け		鶏肉 大豆 小麦		
	もやしのナムル(ナムルドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 ごま		
28 木	ごはん	米				651	26.3
	牛乳		牛乳		乳		
	じゃがいものとんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 みそ 豆腐	たまねぎ きぬさや	豚肉 大豆		
	アジフィレフライ	油	アジフィレフライ		大豆 小麦		
	ソース				りんご 大豆		
	とうがんとやさいのそぼろに	油 砂糖	とり肉 油揚げ	とうがん だいこん にんじん こんにやく いんげん しょうが	鶏肉 大豆 小麦		
29 金	ごはん	米				772	21.3
	牛乳		牛乳		乳		
	こえどカレー	さつまいも カレールウ 油	ぶた肉 豆乳	しょうが にんにく こまつな たまねぎ にんじん とまと ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ 油			小麦 大豆 乳		
	ふくじんづけ			福神漬け	大豆 小麦		
20 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。				平均栄養量	649	23.5
	※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、味噌、きゅうり、ねぎ、きくらげ、とうがん』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。9月の統一献立は「お月見汁」です。

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

### 給食レシピ

#### レバーとポテトのオーロラソースあえ

騎西学校給食センターから、小・中学校に提供した「レバーとポテトのオーロラソースあえ」のレシピをご紹介します。

【材料】

材料名	1人分	4人分
豚レバー(一口大)	35g	140g
おろししょうが	少々	少々
おろしにんにく	少々	少々
しょうゆ	1.5g	6g
片栗粉	適宜	適宜
冷凍細切りポテト	35g	140g
揚げ油	適宜	適宜
トマトケチャップ	12g	48g
中濃ソース	4g	16g
砂糖	3g	12g
水	3g	12g

- 【作り方】
- ① 豚レバーはにおいが気になる場合は下処理をする。一口大に切りAで下味をつけておく。
  - ② 冷凍細切りポテトを素揚げする。
  - ③ ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
  - ④ Bをあわせて加熱し、油で揚げたレバーとポテトにからめる。

[栄養価] (1人当たり)

エネルギー	塩分量
231kcal	0.7g

●POINT●  
給食では冷凍細切りポテトを使用しましたが、生のじゃがいもを角切りにして素揚げしても大変おいしく召し上がれます。

朝ごはんを食べてから登校しよう

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながくすくように生活リズムをととのえましょう。

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。

9月のリクエスト献立

【三俣小学校】  
茶飯  
コーヒーミルク  
肉豆腐  
かぼちゃ挽肉フライ  
もやしのナムル

【昭和中学校】  
わかめご飯  
ジョア  
アルファベットスープ  
若鶏の塩から揚げ  
もやしのナムル