



# 9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 金	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	662	25.1	
	牛乳			豆腐	みそ わかめ 煮干し粉	大豆			
	豆腐とえのきたけのみそ汁			チキンカツ		小麦・大豆・鶏肉	779	29.2	
	ソース	油		油揚げ		大豆・りんご			
4 月	小松菜と油揚げの煮浸し			ごまつな		小麦・大豆			
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	765	24.7	
	牛乳			大豆の磯煮	ひじき とりにく 油揚げ 大豆 さつま揚げ	小麦・大豆・鶏肉			
	かぼちゃひき肉フライ	油		かぼちゃひき肉フライ		小麦・大豆・豚肉・りんご	860	27.8	
5 火	ソース			青りんごゼリー		大豆・りんご			
	青りんごゼリー	青りんごゼリー				りんご			
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	678	28.2	
	牛乳			とうがんと豆腐のスープ	ごま油	大豆 とりにく	大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・ごま		
6 水	ハンバーグの和風ソースかけ	油 さとう でんぷん		ハンバーグ		小麦・大豆・豚肉・鶏肉	805	32.5	
	しらすのソテー	油 さとう		ぶたにく		小麦・大豆・豚肉			
	地粉うどん	地粉うどん				小麦	710	23.6	
	牛乳			しのだうどんの汁	さとう		乳		
7 木	はんぺんフライ	油		はんぺんフライ		小麦・卵	829	27.4	
	ソース			フルーツポンチ	カクテルゼリー	みかん缶 パイン缶 黄桃缶			
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	688	28.3	
	牛乳			大根とわかめのみそ汁	豆腐 みそ わかめ 煮干し粉	大豆			
8 金	あじのさんがやき	さとう でんぷん		あじのさんが		小麦・卵・大豆	813	32.6	
	三色そぼろ	さとう		とりにく 炒り卵		小麦・卵・大豆・鶏肉			
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	785	23.0	
	牛乳			ポークハヤシ	ぶたにく 粉チーズ スキムミルク	小麦・乳・大豆・豚肉	925	26.4	
11 月	大豆とさつまいもの甘辛和え	油 さとう さつまいも ごま でんぷん		大豆		小麦・大豆・ごま			
	カットハイン				ハイン				
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	629	29.4	
	牛乳			豚汁	ぶたにく 煮干し粉 みそ 豆腐	大豆・豚肉			
12 火	赤魚の照り焼き	油 さといも		赤魚生姜醤油漬		小麦・大豆	734	34.3	
	ブロッコリーと枝豆のサラダ			和風ドレッシング	和風ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー にんじん えだまめ			
	和風ドレッシング					小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご			
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	709	24.9	
13 水	牛乳			トックスープ	トック	とりにく なたと わかめ	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン		
	肉シュウマイ(小2個・中2個)			春雨サラダ	春雨	肉シュウマイ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	796	26.8
	中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング				にんじん きゅうり	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	コッペパン	コッペパン				小麦・乳・大豆	713	30.0	
14 木	牛乳			ポークビーンズ	ぶたにく 大豆 粉チーズ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉	870	35.9	
	焼きフランクの香味ソースかけ	油 さとう		ソーダゼリーポンチ	ソーダゼリー	じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム			
	ソーダゼリーポンチ	サイダー風カットゼリー				にんにく たまねぎ	小麦・大豆・豚肉		
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	640	20.6	
15 金	牛乳			厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ 煮干し粉	大豆			
	エビカツ	油		こんにゃくサラダ	エビカツ	にんじん ごまつな ねぎ	小麦・大豆・鶏肉・えび	725	22.6
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング				サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご		
	わかめごはん	わかめごはん							
19 火	コーヒーミルク	コーヒーミルク		ウェーブワンタン	ウェーブワンタン	とりにく なたと	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	749	28.0
	ウェーブワンタン	ごま油		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	873	32.2
	ほうれん草ともやしのナムル			ナムルドレッシング	ナムルドレッシング	ほうれん草 もやし にんじん	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
	ナムルドレッシング			ごはん	ごはん		乳	686	26.0
20 水	牛乳			切り干し大根の五目煮	とりにく 油揚げ さつま揚げ	にんじん しいたけ 切り干し大根	小麦・大豆・鶏肉	805	30.1
	あじフライ	油		ソース	ソース	あじフライ	小麦・大豆		
	ピーチゼリー	ピーチゼリー					大豆・りんご		
	中華めん	中華めん					もも		
21 木	牛乳			もやしラーメンの汁	ごま油 でんぷん	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	678	25.2
	揚げぎょうざ(小2個・中3個)	油		杏仁豆腐	杏仁豆腐	ぎょうざ	小麦・大豆・鶏肉・大豆・豚肉・ごま	840	30.8
	杏仁豆腐					みかん缶 パイン缶 黄桃缶	乳・大豆・もも		
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	642	25.5	
22 金	牛乳			豆腐とわかめの中華スープ	豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	カレーの竜田揚げ	油		きんぴらそぼろごはんの具	とりにく	ごぼう にんじん しらす いんげん	小麦・大豆	731	27.6
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	707	22.1	
	牛乳			ポークカレー	ぶたにく 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ		
25 月	オムレツ			カリフラワーのサラダ		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	卵・大豆	827	25.3
	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング					小麦・卵・大豆・ごま		
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	710	20.3	
	牛乳			ちゃんこスープ	とりにく	にんじん ごぼう キャベツ もやし ねぎ えのきたけ しいたけ	小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン		
26 火	肉じゃがフライ	油		ソース		肉じゃがフライ	小麦・乳・大豆・牛肉・りんご・ゼラチン	843	23.6
	ソース			ポイルブロッコリー		ブロッコリー	大豆		
	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ							
	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳		乳	725	23.8	
27 水	牛乳			なすと厚揚げのみそ汁	厚揚げ 煮干し粉 みそ わかめ	なす たまねぎ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	829	26.8
	春巻き	油		キムタクごはんの具	ぶたにく	ねぎ つぼ漬け はくさいキムチ	小麦・大豆・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン		
	キムタクごはんの具	油 ごま					小麦・乳・大豆	603	25.8
	こどもパン	こどもパン					乳	752	31.3

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)				
28 木	ごはん		ごはん			乳	667	22.9	
	牛乳			牛乳		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	とりにく 豆腐	しょうが にんじん しいたけ こまつな ねぎ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま			
	蒸しぎょうざ(小2個・中2個)			ぎょうざ		小麦・大豆			
しょうゆ					小麦・大豆	769	25.7		
ごぼうサラダ				ごぼうサラダ どうもろこし	小麦・乳・大豆・卵・ごま				
29 金	ごはん		ごはん			乳	744	24.2	
	コーヒーミルク			コーヒーミルク		小麦・大豆・鶏肉			
	月見汁【統一献立】		さといも	とりにく 煮干し粉 油揚げ 豆腐	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ほうれんそう	小麦・豚肉			
	メンチカツ		油	メンチカツ		大豆・りんご			
	ソース								
レモンゼリー		レモンゼリー				846	26.6		
* 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20回)						平均栄養量	小学校	695	25.1
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	813	28.8
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)

\*今月よりゼリーに紙スプーンはつきませんので各自で用意してください。

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2つの学校給食センター(加須・騎西)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・ジョアの回収はありません。

\*今月の地場産物は、「米、きゅうり」の予定です。



### 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」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	A 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	B 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を合わせて加熱し、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。

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。



長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



## 元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

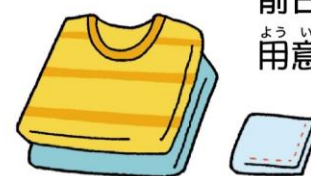
### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、太陽の光を浴びる

前日のうちに用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。