



9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)			
4月	ごはん	ごはん				487	13.7
	大豆の磯煮	油 さとう	ひじき とりにく 油揚げ 大豆 さつま揚げ	にんじん こんにやく	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		
	ソース				大豆・りんご		
	青りんごゼリー	青りんごゼリー			りんご		
5火	ごはん	ごはん				425	16.6
	とうがんと豆腐のスープ	ごま油	豆腐 とりにく	しょうが にんじん とうがん こまつな しいたけ	大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・ごま		
	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	たまねぎ にんにく	小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	しらたきのソテー	油 さとう	ぶたにく	しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	小麦・大豆・豚肉		
6水	地粉うどん	地粉うどん				479	13.6
	しのだうどんの汁	さとう	油揚げ ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ	小麦・大豆・豚肉		
	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		
	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	大豆・りんご・もも		
7木	ごはん	ごはん				433	16.7
	大根とわかめのみそ汁		豆腐 みそ わかめ 煮干し粉	だいこん こまつな	大豆		
	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		
	三色そぼろ	さとう	とりにく 炒り卵	グリーンピース	小麦・卵・大豆・鶏肉		
8金	ごはん	ごはん				519	12.8
	ポークハヤシ	油 ハヤシルウ	ぶたにく 粉チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	小麦・乳・大豆・豚肉		
	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		
	カットパイン			パイン			
11月	ごはん	ごはん				385	17.8
	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		
	赤魚の照り焼き		赤魚生姜醤油漬		小麦・大豆		
	ブロッコリーと枝豆のサラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん えだまめ	大豆		
	和風ドレッシング	和風ドレッシング					
12火	ごはん	ごはん				405	11.7
	トックスープ	トック	とりにく なると わかめ	にんじん しいたけ ねぎ	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン		
	肉シュウマイ		肉シュウマイ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	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		
13水	コッペパン	コッペパン				469	18.6
	ポークビーンズ	油 さとう	ぶたにく 大豆 粉チーズ	じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉		
	焼きフランクの香味ソースかけ	さとう でんぷん 油	フランクフルト	にんにく たまねぎ	小麦・大豆・豚肉		
	ソーダゼリーポンチ	サイダー風カットゼリー		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 こんにやくゼリー(レモン)	乳・もも		
14木	ごはん	ごはん				371	9.8
	厚揚げと小松菜のみそ汁		厚揚げ みそ 煮干し粉	にんじん こまつな ねぎ	大豆		
	エビカツ	油	エビカツ		小麦・大豆・鶏肉・えび		
	こんにやくサラダ			サラダこんにやく きゅうり キャベツ			
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング					
15金	わかめごはん	わかめごはん				454	16.7
	ウェーブワンタンスープ	ウェーブワンタン ごま油	とりにく なると	にんじん キャベツ しょうが にら	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	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		
	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 もやし にんじん			
	ナムルドレッシング	ナムルドレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
19火	ごはん	ごはん				439	15.1
	切り干し大根の五目煮	油 さとう	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		
	あじフライ	油	あじフライ		小麦・大豆		
	ソース				大豆・りんご		
	ピーチゼリー	ピーチゼリー			もも		
20水	中華めん	中華めん				402	13.0
	もやしラーメンの汁	ごま油 でんぷん	ぶたにく	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		
	揚げぎょうざ	油	ぎょうざ		小麦・乳・鶏肉・大豆・豚肉・ごま		
	杏仁豆腐	杏仁豆腐		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	乳・大豆・もも		
21木	ごはん	ごはん				405	14.4
	豆腐とわかめの中華スープ	ごま油 ごま	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		
	カレイの竜田揚げ	油	カレイの竜田		小麦・大豆		
	きんぴらそぼろごはんの具	油 さとう	とりにく	ごぼう にんじん しらたき いんげん	小麦・大豆・鶏肉		
22金	ごはん	ごはん				450	12.0
	ポークカレー	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	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		
	オムレツ		オムレツ		卵・大豆		
	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			
	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			小麦・大豆・ごま		
25月	ごはん	ごはん				487	11.1
	ちゃんこスープ	油	とりにく	にんにく ごぼう キャベツ もやし ねぎ えのきだけ だいこん	小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン		
	肉じゃがフライ	油	肉じゃがフライ		小麦・乳・大豆・牛肉・りんご・ゼラチン		
	ソース				大豆・りんご		
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー			
	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ			大豆		
26火	ごはん	ごはん				493	14.1
	なすと厚揚げのみそ汁	油	厚揚げ 煮干し粉 みそ わかめ	なす たまねぎ	大豆		
	春巻き	油	春巻き		小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	キムタクごはんの具	油 ごま	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		

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	ず	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 水	こどもパン			こどもパン			小麦・乳・大豆	426	16.9
	コーンシチュー			油 バター ジャがいも ホワイトルウ	ベーコン とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉		
	ハンバーグのデミソースかけ			油 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・大豆・豚肉・鶏肉		
	カットオレンジ					オレンジ	オレンジ		
28 木	ごはん			ごはん				387	11.5
	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	大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	蒸しぎょうざ				ぎょうざ		小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
	しょうゆ						小麦・大豆		
29 金	ごはん			ごはん				477	14.9
	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・大豆・鶏肉		
	メンチカツ			油	メンチカツ		小麦・豚肉		
	ソース						大豆・りんご		
	レモンゼリー			レモンゼリー					
* 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19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。									
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。							平均栄養量 幼稚園	442	14.3

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)

*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。

* 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。