



10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)			
2月	ごはん	ごはん	ごはん				460	12.1
	ウェーブワンタンスープ	ごま油 ウェーブワンタン	とりにく なたと	にんじん キャベツ もやし しょうが たら		ごま・小麦・鶏肉・大豆・豚肉・牛肉・ゼラチン		
	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		
	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・ごま・りんご		
3火	ごはん	ごはん	ごはん				409	13.4
	大豆の磯煮	油 さとう	とりにく 油揚げ 大豆 さつま揚げ ひじき	にんじん こんにやく		大豆・小麦・鶏肉		
	揚げぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
	レモンゼリー	レモンゼリー						
4水	地粉うどん	地粉うどん				小麦	453	13.3
	きのこうどんの汁(統一献立)	ごま油	とりにく 油揚げ	にんじん しめじ しいたけ えのきたけ なめこ ねぎ		大豆・小麦・鶏肉・ごま		
	ゼリーフライ	油	ゼリーフライ			小麦・大豆		
	杏仁豆腐	杏仁豆腐		みかん缶 パイン缶 黄桃缶		乳・大豆・もも		
5木	ごはん	ごはん	ごはん				454	14.5
	けんちん汁	油 さとも	油揚げ 豆腐 煮干し粉	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな		小麦・大豆		
	さばのみそ煮	さとも	さば みそ	しょうが		さば・大豆		
	りんご			りんご		りんご		
6金	わかめごはん	わかめごはん	わかめ				506	17.2
	豚汁	油 じゃがいも	ぶたにく みそ 豆腐 煮干し粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		大豆・豚肉		
	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		
	ブロッコリーサラダ			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		
10火	ごはん	ごはん	ごはん				460	16.4
	さつまいもと油揚げのみそ汁	さつまいも	油揚げ わかめ みそ 煮干し粉	えのきたけ ねぎ		大豆		
	ホキフライ	油	ホキフライ			小麦・大豆		
	ソース					大豆・りんご		
	しらたきのソテー	ごま油 さとも	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・ごま		
11水	揚げパン(ココア)	油 さとも ツイストパン				小麦・乳・大豆	426	14.6
	ミネストローネ	油 じゃがいも シェルマカロニ	ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト		乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	オムレツ		オムレツ			卵・大豆		
	ヨーグルト(学配)		ヨーグルト			乳・ゼラチン		
12木	ごはん	ごはん	ごはん				487	12.9
	わかめの中華スープ	ごま油 ごま	わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま		
	カレーコロッケ	油 カレーコロッケ				小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・りんご		
	三色そぼろ	さとも	とりにく 炒り卵	グリーンピース		卵・小麦・大豆・鶏肉		
13金	ごはん	ごはん	ごはん				535	13.2
	チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	とりにく 粉チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ・乳		
	大豆とさつまいもの甘辛和え	油 さつまいも さとも ごま でんぷん	大豆			小麦・大豆・ごま		
	福神漬		福神漬			小麦・大豆		
16月	ごはん	ごはん	ごはん				516	13.6
	マーボー豆腐	ごま油 さとも でんぷん	ぶたにく 豆腐 みそ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん		ごま・牛肉・豚肉・大豆・小麦・ゼラチン		
	春巻き	油	春巻き			ごま・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン		
	りんご			りんご		りんご		
17火	ごはん	ごはん	ごはん				400	13.7
	卵とコーンの中華スープ	ごま油 でんぷん	とりにく 卵	にんじん とうもろこし ねぎ		卵・ごま・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ゼラチン		
	チキンカツ	油	チキンカツ			小麦・大豆・鶏肉		
	ソース					大豆・りんご		
	ボイル野菜			キャベツ きゅうり にんじん				
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング						
18水	中華めん	中華めん				小麦	387	13.6
	みそラーメンの汁	油 さとも ごま	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし たら		豚肉・大豆・鶏肉・牛肉・ゼラチン・小麦・ごま		
	蒸しぎょうざ		ぎょうざ			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
	はちみつレモンポンチ	はちみつレモンゼリー		みかん缶 パイン缶 黄桃缶		もも		
19木	ごはん	ごはん	ごはん				421	17.4
	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 ねぎ こまつな		ごま・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン		
	カレイの竜田揚げ	油	カレイの竜田			小麦・大豆		
	こんにやくサラダ			サラダこんにやく きゅうり キャベツ				
	パンバンジードレッシング	パンバンジードレッシング				小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
20金	ごはん	ごはん	ごはん				413	13.9
	小松菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ 煮干し粉 みそ	にんじん こまつな ねぎ		大豆		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	さとも でんぷん	ハンバーグ			小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	ポテトキンpira	油 じゃがいも さとも ごま	ベーコン	しょうが にんじん ビーマン		小麦・大豆・乳・鶏肉・豚肉・ごま		
23月	ごはん	ごはん	ごはん				435	11.2
	大根とほうれん草のみそ汁		豆腐 わかめ みそ 煮干し粉	だいこん ほうれん草		大豆		
	里いもコロッケ	油 里いもコロッケ				小麦・大豆・鶏肉		
	ソース					大豆・りんご		
	きんpiraそぼろごはんの具	油 さとも	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		
24火	ごはん	ごはん	ごはん				482	14.2
	揚げ高野のそぼろ煮	油 さとも じゃがいも でんぷん	厚揚げ ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース		大豆・小麦・豚肉		
	肉シュウマイ		肉シュウマイ			小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	ごぼうサラダ			ごぼうサラダ とうもろこし		小麦・乳・大豆・卵・ごま		

給食だより(予定献立表)は裏面に続きます。

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)				
25 水	コッペパン	コッペパン			小麦・乳・大豆	485	14.3	
	さつまいもシチュー	油 バター さつまいも ホワイトルウ	とりにく ベーコン 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			
	キャベツメンチ	油	キャベツメンチ		小麦・大豆・豚肉			
	ソース				大豆・りんご			
	カットオレンジ			オレンジ	オレンジ			
26 木	ごはん	ごはん				422	14.8	
	のっぺい汁	油 でんぶん さといも	とりにく 豆腐 煮干し粉	ごぼう しいたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ	小麦・大豆・鶏肉			
	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			
27 金	ごはん	ごはん				511	14.2	
	豆まめカレー	油 じゃがいも カレールウ	とりにく 大豆 ひよこ豆 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく 枝豆	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ・乳			
	エビカツ	油	エビカツ		小麦・大豆・鶏肉・えび			
	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			
30 月	ごはん	ごはん				433	14.1	
	ちゃんこスープ	油	とりにく	ごぼう にんじん だいこん キャベツ もやし えのきたけ しめじ ねぎ	小麦・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン			
	さんまのかば焼き	油 でんぶん さとう	さんま		小麦・大豆			
31 火	ごはん	ごはん				442	9.3	
	えのきたけとわかめのみそ汁		わかめ 油揚げ 煮干し粉 みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆			
	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			
	切り干し大根のサラダ		茎わかめ	切り干し大根 にんじん きゅうり とうもろこし				
	和風ドレッシング	和風ドレッシング						
* 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 21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。					平均栄養量	幼稚園	454	13.9
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。


※ヨーグルトの回収はありません。

* 今月の地場産物は、「米、きゅうり、ねぎ」の予定です。

給食レシビ **にんじんシリシリ**

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「にんじんシリシリ」のレシピをご紹介します。

10月のごはんは、騎西地域産 彩のかがやきを使用しています。



【材料】

材料名	1人分	4人分
にんじん(千切り)	30g	120g
ツナ油漬(缶詰又はレトルト)	5g	20g
たまご	10g	40g
炒め油	0.5g	2g
酒	0.8g	3.2g
みりん	0.4g	1.6g
砂糖	1.6g	6.4g
和風だし	0.4g	1.6g
しょう油	1g	4g
いりごま	0.5g	2g
ごま油	0.3g	1.2g


【栄養価】(1人当たり)

エネルギー	塩分量
58kcal	0.38g

- 【作り方】
- ① フライパンで油を熱し、にんじんを炒める。
 - ② 油をきったツナを加え、A、Bの順に加えて味をなじませる。
 - ③ たまごを溶いて全体に回しかけ、火を通す。
 - ④ いりごま、ごま油を加え仕上げます。

● POINT ●
給食ではツナを加えて甘めに仕上げますが、沖縄県ではランチョンミートをつかうこともあり、いろいろアレンジできる料理です。
にんじんは、あまりやわらかくしないで、少し歯ごたえが残るくらいがお勧めです。

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。



実りの秋・食欲の秋 **旬**の味覚を楽しもう!

「厚さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になりました。
秋はお米や大豆、里いもなど、むかしから日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。
また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は脂がのっておいしくなります。
秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋に**おいしい**食べ物

