



予定献立表

おもに使われる食品名

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	金	ごはん	米				633	24.7
		牛乳		牛乳		乳		
		だいこんのみそしる		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	だいこん もやし	大豆		
		しろみざかなフライ	油	白身魚フライ		小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
こんにやくソテー	油 砂糖 ごま油	鶏肉	しょうが にんじん とうもろこし こんにやく こまつな	小麦 ごま 大豆 鶏肉				
4	月	ごはん	米				585	25.1
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゅうかわかめスープ		鶏肉 なた わかめ	だいこん はくさい	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		ポークしゅうまい2こ		ポークしゅうまい		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
ピビンバのぐ	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれん草	小麦 ごま 大豆 豚肉				
5	火	こどもパンスライス	こどもパンスライス			小麦 乳 大豆	672	25.3
		牛乳		牛乳		乳		
		ミネストローネ	油 砂糖 じゃがいも マカロニ	鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ポークメンチカツ	油	ポークメンチ		小麦 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
ブロッコリーのソテー	油		にんにく とうもろこし ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉				
6	水	ごはん	米				623	26.5
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたまじる	でん粉	鶏肉 豆腐 卵	たまねぎ ほうれん草	小麦 卵 大豆 鶏肉		
		わかどりのからあげ	油 でん粉	鶏肉の生姜しょうゆ漬け		小麦 大豆 鶏肉		
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	小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉				
7	木	ちゅうかめん	中華麺			小麦	692	26.0
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
		みそラーメンスープ	砂糖 ごま	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たらこ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		やきぎょうざ2こ		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
ほうれんそうのごまあえ	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし	小麦 ごま 大豆				
8	金	ごはん	米				586	21.9
		牛乳		牛乳		乳		
		のっぺいじる	里芋 でん粉	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		ミートオムレツ		ミートオムレツ		小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
ひじきのいために	油 砂糖	鶏肉 ひじき 大豆	にんじん しいたけ こんにやく	小麦 大豆 鶏肉				
11	月	ごはん	米				637	21.1
		牛乳		牛乳		乳		
		ごもくマーボーどうふ	油 でん粉 砂糖	豚肉 大豆 みそ 豆腐	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ たらこ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		はるまき	油	春巻き		小麦 ごま 大豆 鶏肉		
はるさめサラダ(中華ドレッシング)	春雨		にんじん もやし きゅうり とうもろこし	小麦 ごま 大豆 鶏肉 りんご				
12	火	コッペパンスライス	コッペパンスライス			小麦 乳 大豆	618	24.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ふゆやさいのシチュー【統一献立】	油 ベシヤメルルウ マカロニ	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		やきフランク バーベキューソースかけ	砂糖	フランク		大豆 豚肉 りんご		
りんご			りんご	りんご				
13	水	ごはん	米				648	26.4
		牛乳		牛乳		乳		
		はくさいのみそしる		豆腐 油揚げ みそ	はくさい たまねぎ しめじ	大豆		
		さばのぶなかぼし		さば文化干し		さば		
だいこんのそぼろに	油 砂糖	鶏肉	しょうが だいこん にんじん こんにやく えだまめ	小麦 大豆 鶏肉				
14	木	ごはん	米				661	25.2
		牛乳		牛乳		乳		
		とうふとえのきのすましじる	でん粉	豆腐	えのき にんじん だいこん ほうれん草	小麦 大豆		
		あげどりのねぎソースかけ	油 ごま油 でん粉 砂糖	鶏肉切り身	ねぎ にんにく	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
ごもくまめ	油 砂糖	鶏肉 大豆 油揚げ	しいたけ ごぼう にんじん こんにやく	小麦 大豆 鶏肉				
15	金	ごはん	米				699	23.6
		牛乳		牛乳		乳		
		ごまみそじる	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	にんにく もやし キャベツ	ごま 大豆 豚肉		
		ポテトコロケ	油 ポテトコロケ			小麦 乳 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
ちゅうかやさいいため	油 砂糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉				

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
18 月	ごはん	米				646	21.1
	ジョア ストロベリー		ジョア		乳		
	ポークカレー	油 カレールウ ジャがいも	豚肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	チキンナゲット2こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
	くわわかめのサラダ(香味塩ドレッシング)		茎わかめ	もやし にんじん きゅうり	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
19 火	こどもパンスライス	こどもパンスライス			小麦 乳 大豆	694	26.1
	牛乳		牛乳		乳		
	パンプキンシチュー	油 ベシヤメルルウ ジャがいも	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
	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		
	ブロッコリーのサラダ(サウザンドドレッシング)			きゅうり とうもろこし ブロッコリー カリフラワー			
20 水	わかめごはん	米	わかめ			602	22.9
	牛乳		牛乳		乳		
	ほうれんそうのとんじる		豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにやく ほうれん草	大豆 豚肉		
	あつやきたまご		厚焼きたまご		小麦 卵 大豆		
	きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	油揚げ	きりぼしだいこん にんじん	小麦 大豆		
21 木	ごはん	米				754	25.1
	牛乳		牛乳		乳		
	アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	ハンバーグ デミソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ とうもろこし えだまめ	大豆		
	〇クリスマスチョコケーキ	チョコケーキ			大豆		

※ 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。

※ 〇印の献立は、給食センターの配送車ではなく、納品業者から学校に配送されるものです。

※ 加須市内の給食センター（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、ふるさと味噌、浮野味噌、きゅうり、ねぎ、はくさい、だいこん、きくらげ】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



15回	平均栄養量	650	24.4
	基準栄養量	650	21.2~32.5

12月のご飯は

**加須地域産 彩のきずな**

を使用しています。



## 給食レシピ



### シンガポールビーフン

加須学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「シンガポールビーフン」をご紹介します。

材料名	1人分	4人分
豚肉(小間切れ)	10g	40g
にんじん(千切り)	5g	20g
もやし	10g	40g
たけのこ水煮(千切り)	5g	20g
にら(3cm幅)	2g	8g
ビーフン(乾麺)	5g	20g
ごま油	1g	4g
オイスターソース	1.5g	6g
中華だし	0.2g	0.8g
しょうゆ	0.3g	1.2g
砂糖	0.1g	ひとつまみ
カレー粉	0.1g	ひとつまみ
塩こしょう	少々	少々

#### 【作り方】



- ① ビーフンはパッケージの表記通りにゆでておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、にんじん、たけのこを炒める。
- ④ もやし、にらを加えて炒める。
- ⑤ もやしが生んじりしてきたら、①のビーフンとAを加え、全体に味をなじませる。

#### 【栄養価(1人あたり)】

エネルギー：65 kcal 塩分量：0.3 g



**POINT**

ビーフンをゆでるときに、最後に油を少量入れると、めんがほぐれやすくなります。

#### ～ビーフンとは？～

ビーフンは米粉を50%以上使用し麺状に加工したものです。漢字にすると「米粉」と書き、もともとは閩南語(ピンナンゴ: 広義で福建省南部、台湾、シンガポールなどで話される言語)でお米の麺を「ビーフン」と発音することから、日本でも同じ呼び名が広まりました。

ビーフンは、さまざまな具材や味付けとも相性がよく、和洋中問わず、炒め物や汁物、和え物として食べられています。

給食だよりは加須市のHPでもご覧いただけます  
レシピも掲載しています  
学校給食課のページはこちら →



## ～今年の冬至は、12月22日です～

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていく昼の時間が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

給食では、冬至メニュー(21日)で「かぼちゃのサラダ」を提供します!



石けんを使った手あらいでかぜを予防しよう

## 12月のリクエスト献立

大桑小学校のリクエスト献立です。

ちゅうかめん  
コーヒーミルク  
みそラーメンスープ  
やきぎょうざ  
ほうれんそうのごまあえ

