



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	茶飯	米			小麦 大豆	771	28.2
		牛乳		牛乳		乳		
		ほうれん草の豚汁		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		
		厚焼きたまご		厚焼きたまご		小麦 卵 大豆		
		切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	油揚げ	きりぼしだいこん にんじん	小麦 大豆		
4	月	ご飯	米				795	25.8
		ジョア マスカット		ジョア		乳		
		五目マーボー豆腐	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 いら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		春巻き	油	春巻き		小麦 ごま 大豆 鶏肉		
		春雨サラダ(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		
5	火	コッペパンスライス	コッペパンスライス			小麦 乳 大豆	747	30.4
		牛乳		牛乳		乳		
		冬野菜のシチュー【統一メニュー】	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		
		焼きフランク パ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		
6	水	ご飯	米				813	31.5
		牛乳		牛乳		乳		
		白菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	はくさい たまねぎ しめじ	大豆		
		さばの文化干し		さば文化干し		さば		
		大根のそぼろ煮	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		
7	木	ご飯	米				836	31.0
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐とえのきのすまし汁	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		
		揚げ鶏のねぎソースかけ	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		
		五目豆	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		
8	金	ご飯	米				861	28.7
		牛乳		牛乳		乳		
		ごまみそ汁	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		
		中華やさい炒め	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	大豆 りんご 小麦 大豆 鶏肉		
11	月	ご飯	米				758	32.0
		牛乳		牛乳		乳		
		中華わかめスープ		鶏肉 なんと 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		
		ビビンバの具	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		
12	火	こどもパンスライス	こどもパンスライス			小麦 乳 大豆	780	29.7
		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				
13	水	わかめご飯	米	わかめ			790	32.6
		牛乳		牛乳		乳		
		かき玉汁	でん粉	鶏肉 豆腐 卵	たまねぎ ほうれん草	小麦 卵 大豆 鶏肉		
		若鶏のからあげ	油 でん粉	鶏肉の生姜しょうゆ漬		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		
14	木	中華めん	中華麺			小麦	800	30.2
		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 いら ねぎ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		焼きぎょうざ2こ		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ほうれん草のごま和え	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		
15	金	ご飯	米				757	27.2
		牛乳		牛乳		乳		
		のっぺい汁	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		
		ひじきの炒め煮	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		

大桑小学校
リクエスト献立

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	ご飯	米				800	29.8
	牛乳		牛乳		乳		
	大根のみそ汁		油揚げ 豆腐 わかめ みそ	だいこん もやし	大豆		
	白身魚フライ	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		
19 火	ご飯	米				837	29.1
	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		
20 水	ご飯	米				853	27.4
	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3こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
	荳わかめのサラダ(香味塩ドレッシング)		荳わかめ	もやし にんじん きゅうり	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
21 木	こどもパンスライス	こどもパンスライス			小麦 乳 大豆	861	31.6
	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			
	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。

※ ○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、ブロッコリー】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。



15回	平均栄養量	804	29.7
	基準栄養量	830	26.9~41.5

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

12月のご飯は

加須地域産 彩のきずな

を使用しています。



TM こいのぼりマン

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】



- ビーフンはパッケージの表記通りにゆでておく。
- フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- 豚肉の色が変わったら、にんじん、たけのこを炒める。
- もやし、にらを加えて炒める。
- 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った昼の時間が、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「パンプキンシチュー」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。

中華麺
コーヒーマルク
みそラーメンスープ
焼きぎょうざ
ほうれん草のごま和え

