

令和5年度



# 給食だより



加須市教育委員会学校給食課  
(加須学校給食センター)  
TEL 0480-68-3755

中学校 予定献立表

日 曜	献 立 名	おもに使われる食品名				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)	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)	エネルギー kcal	蛋白質 g
10 水	ご飯	米				850	25.9
	牛乳		牛乳		乳		
	小江戸カレー	さつまいも 油 カレールウ	とり肉 豆乳	こまつな ほうれんそう たまねぎ にんじん とまと にんにく しょうが	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 りんご		
	ごぼうのマヨネーズ炒め	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう にんじん こんにゃく とうもろこし 枝豆	大豆 小麦		
	〇カットりんご			りんご	りんご		
11 木	中華麺【樋遣川小学校リクエスト献立】	中華麺			小麦	703	28.7
	ジョア プレーン		ジョア		乳		
	みそラーメンスープ		ぶた肉 みそ	もやし たまねぎ メンマ きくらげ にんじん ねぎ にんにく しょうが	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	焼きギョウザ2個		ぎょうざ		小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま		
	ブロッコリーサラダ(サウザンドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし きゅうり			
12 金	きなこ揚げパン	ツイストパン 油 砂糖	きなこ		小麦 大豆	735	27.1
	牛乳		牛乳		乳		
	ポトフ	じゃがいも	フランクフルト 肉だんご	にんじん だいこん はくさい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	ツナのスパゲティソース	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	マグロ油漬	たまねぎ とうもろこし にんにく	大豆 鶏肉 小麦		
	〇ヨーグルト		ヨーグルト		乳 ゼラチン(豚)		
15 月	ご飯	米				800	28.7
	牛乳		牛乳		乳		
	かきたま汁	でん粉	たまご わかめ 豆腐 煮干し粉 とり肉	ほうれんそう たまねぎ	大豆 小麦 卵 鶏肉		
	かぼちゃの天ぷら	小麦粉 油		かぼちゃ	小麦		
	しょう油				大豆 小麦		
	筑前煮	砂糖 さといも	とり肉 肉だんご	こんにゃく にんじん	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
16 火	ツイストパン	ツイストパン			小麦 乳 大豆	813	27.4
	牛乳		牛乳		乳		
	根菜の和風シチュー	さつまいも ベンジャメルルウ 油	ぶた肉 牛乳 チーズ みそ	れんこん だいこん にんじん たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
	ミートオムレツ		ミートオムレツ		卵 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 乳		
	かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ えだまめ とうもろこし	大豆		
17 水	ご飯	米				860	26.4
	牛乳		牛乳		乳		
	わんたんスープ	わんたん	とり肉	はくさい たけのこ いら	小麦 鶏肉 大豆		
	サバの南蛮漬	でん粉 砂糖 油 ごま油	さば	にんじん ねぎ たまねぎ	さば 小麦 大豆 ごま		
	春雨サラダ(中華ドレッシング)	春雨		キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 りんご ごま 鶏肉		
ふりかけ		ふりかけ					
18 木	ご飯	米				830	27.7
	牛乳		牛乳		乳		
	中華たまごスープ	でん粉	たまご ぶた肉	はくさい にんじん	豚肉 卵 大豆 鶏肉 ごま 小麦		
	野菜入り肉だんご3個		野菜入り肉だんご		鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま		
	花野菜のサラダ(サウザンドレッシング)			カリフラワー ブロッコリー とうもろこし			
19 金	ご飯	米				863	31.7
	牛乳		牛乳		乳		
	☆すいとん汁	すいとん団子	とり肉 油揚げ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	鶏肉 大豆 小麦		
	若鶏のから揚げ	油 でん粉	とり肉しょうがじょう油漬		鶏肉 大豆 小麦		
	ひじきの炒め煮	砂糖 油	ひじき さつま揚げ	にんじん こんにゃく いんげん	大豆 小麦		
22 月	わかめご飯	米	わかめ			731	28.5
	牛乳		牛乳		乳		
	はくさいとだいこんの豚汁	油	ぶた肉 豆腐 みそ 煮干し粉	だいこん はくさい にんじん	豚肉 大豆		
	ホッケの塩焼き		ホッケ				
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆		
23 火	子どもパンスライス	こどもパン			小麦 乳 大豆	723	28.2
	ジョア ストロベリー		ジョア		乳		
	アルファベットスープ	マカロニ	ぶた肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	揚げ鶏のレモンソースかけ	でん粉 砂糖 油	とり肉	レモン果汁	鶏肉 大豆 小麦		
	ほうれんそうのサラダ(ごまドレッシング)			ほうれんそう もやし きゅうり とうもろこし	ごま 小麦 大豆		
24 水	ご飯	米				825	30.1
	牛乳		牛乳		乳		
	すき焼き風煮	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉 豆腐	白滝 たまねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう ねぎ	豚肉 大豆 小麦		
	チキンナゲット3個		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
	れんこんのきんぴら	ごま 油 砂糖	さつま揚げ	れんこん ごぼう にんじん いんげん	ごま 大豆 小麦		

日 曜	おもに使われる食品名	おもに使われる食品名			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)	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)	エネルギー kcal	蛋白質 g
25 木	ご飯	米				826	30.1
	牛乳		牛乳		乳		
	わかめと豆腐のみそ汁		わかめ 豆腐 油揚げ みそ 煮干し粉 鶏肉	こまつな ねぎ	大豆 鶏肉		
	チキンカツソースかけ	油	チキンカツ		鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	白滝 たまねぎ にんじん	大豆 小麦 豚肉		
26 金	ご飯	米				878	29.2
	牛乳		牛乳		乳		
	ポークカレー	カレールー 油	ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ とまと にんにく しょうが かぼちゃ いんげん	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご		
	焼きハンバーグ		ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆		
	フルーツポンチ	フルーツゼリー(ぶどう いちご)		みかん パイン もも	もも		
29 月	ご飯	米				729	27.5
	牛乳		牛乳		乳		
	関西風おでん	さといも	ちくわ ミートボール なると	だいこん こんにゃく	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 さば		
	厚焼きたまご		厚焼きたまご		卵 大豆 小麦 さば		
	野菜ごま和え	ごま 砂糖		もやし ほうれんそう きゅうり	大豆 小麦 ごま		
30 火	ご飯	米				760	27.3
	牛乳		牛乳		乳		
	みそけんちん汁	さといも 油	とり肉 豆腐 みそ 煮干し粉	ごぼう にんじん ねぎ	鶏肉 大豆		
	ちくわのカレー磯辺揚げ2個	小麦粉 油	焼きちくわ 青のり		小麦		
	だいこんのそぼろ煮	砂糖 油	ぶた肉 油揚げ	だいこん いんげん しょうが	大豆 小麦 豚肉		
31 水	ご飯	米				774	30.2
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
	呉汁	さといも	大豆 油揚げ みそ	はくさい だいこん かぼちゃ ねぎ	大豆		
	ハンバーグおろしソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ	だいこん しょうが	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	五目きんぴら	油 ごま 砂糖	とり肉	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
16回	※当給食センターでは国の食品表示法に基づき、食品中に含まれるアレルギー28品目を献立表に記載しています。				平均栄養量	794	28.4
	※給食献立は、児童生徒の心身の健康を目的としており、学校給食摂取基準に基づいた栄養量で作成しています。				基準栄養量	830	26.9~41.5

- ・今月の加須市産農産物は、『米、ふるさと味噌、浮野味噌、きゅうり、ねぎ、きくらげ、はくさい、だいこん・大豆』の予定です。
- ・○印の献立は、給食センターの配送車ではなく、納入業者から学校に配送されるものです。
- ・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。
- ・☆加須市内給食センターでは、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。1月の統一献立は「すいとん汁」です。

\*1月のご飯は、加須地域産の「彩のきずな」を使用しています。

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

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。



## 給食レシピ

### はっぱい汁

騎西学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校に提供した「八杯汁」のレシピをご紹介します。

#### 【材料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
ごぼう(ささがき)	5g	20g
にんじん(いちよう切り)	10g	40g
だいこん(いちよう切り)	30g	120g
さといも(乱切り)	10g	40g
こんにゃく(短冊切り)	10g	40g
ねぎ(小口切り)	5g	20g
厚揚げ(さいの目切り)	20g	80g
干しいたけ(スライス)	0.5g	2g
だし汁	150cc	600cc
油	0.5g	2g
しょう油	4g	16g
塩	0.4g	1.6g
酒	0.5g	2.0g
でん粉	1g	4g

#### 【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	塩分量
67kcal	1.0g

- ①こんにゃくと厚揚げは、それぞれ下ゆでしておき、干しいたけは戻しておく。
- ②鍋に油を入れ、ごぼうをよく炒めた後、にんじんとだいこんを入れさらに炒める。
- ③別の鍋でとっただし汁と干しいたけ、さといもを入れる。
- ④野菜がやわらかくなったら、こんにゃく、厚揚げの順に入れて煮る。
- ⑤Aで味を整え、ねぎを入れたら、最後に水溶きのでん粉でとろみをつける。



ささがきにしたごぼうは、水でよくさらしてアク抜きをしてください。  
出汁が取れない場合は、粉末のだし等を使用してください。

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。



### リクエスト献立

【樋遣川小学校】  
中華麺  
ジョア  
みそラーメンスープ  
焼ききょうざ  
ブロッコリーサラダ



1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。  
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。