



# 1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)			
10 水	ツイストパン	ツイストパン			小麦・乳・大豆	478	14.7
	ミネストローネ	油 ジャがいも 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		
	エビカツ	油	エビカツ		小麦・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		
11 木	ごはん	ごはん				373	12.2
	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		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	さとう でんぶん	ハンバーグ		小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	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					
12 金	ごはん	ごはん				509	12.7
	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 でんぶん	大豆		小麦・大豆・ごま		
	りんご			りんご	りんご		
15 月	ごはん	ごはん				439	16.0
	いものこ汁	さといも	ぶたにく 煮干し粉 みそ	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	大豆・豚肉		
	カレーの竜田揚げ	油	カレーの竜田		小麦・大豆		
	ポイル野菜			キャベツ 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					
16 火	ごはん	ごはん				452	15.7
	肉入りワンタンスープ	ごま油	なると 肉入りワンタン	にんじん もやし 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		
	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		
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			
17 水	地粉うどん	地粉うどん			小麦	420	12.5
	カレー南蛮の汁	油 でんぶん カレールウ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	小麦・乳・大豆・豚肉・りんご・バナナ		
	蒸しぎょうざ(2個)		ぎょうざ		小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
	ごぼうサラダ			ごぼうサラダ とうもろこし	小麦・大豆・卵・ごま		
18 木	わかめごはん	わかめごはん				468	15.9
	豚汁	油 ジャがいも	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		
	鶏のから揚げ	油 でんぶん	とりにく 生姜醤油漬		小麦・大豆・鶏肉		
	カットパイン			パイン			
	騎西小学校 リクエスト献立						
19 金	ごはん	ごはん				347	15.8
	豆腐と小松菜のみそ汁		豆腐 みそ 煮干し粉 油揚げ わかめ	こまつな だいこん	大豆		
	赤魚の照り焼き		赤魚 生姜醤油漬		小麦・大豆		
きんぴらそばろごはんの具	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 月	ごはん	ごはん				404	13.8
	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		
	肉シュウマイ(2個)		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			
	パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
23 火	ごはん	ごはん				473	13.4
	なめこのみそ汁		豆腐 みそ わかめ 煮干し粉	だいこん なめこ	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			
24 水	揚げパン(きなこ)	油 さとう ツイストパン	きなこ		小麦・乳・大豆	442	17.1
	白菜のシチュー	油 ジャがいも ホワイトルウ	とりにく ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー とうもろこし	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉		
	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		
25 木	ごはん	ごはん				402	14.6
	すいとん(統一献立)	さといも すいとん	ぶたにく 油揚げ 煮干し粉	にんじん はくさい だいこん	小麦・大豆・豚肉		
	あじのさんが焼き	さとう でんぶん	あじのさんが		小麦・卵・大豆		
	ほうれん草ともやしのおひたし			ほうれん草 もやし にんじん			
	しょうゆ				小麦・大豆		
26 金	ごはん	ごはん				452	12.0
	ポークカレー	油 ジャがいも 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		
	チキンナゲット(2個)		チキンナゲット		小麦・乳・大豆・鶏肉		
	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			
29 月	ごはん	ごはん				486	14.2
	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		
	春巻き	油	春巻き		小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
三色そばろ	さとう	とりにく 炒り卵	グリーンピース	小麦・卵・大豆・鶏肉			
30 火	ごはん	ごはん				447	15.8
	けんちん汁	油 さといも	豆腐 煮干し粉	ごぼう にんじん だいこん こんにやく	小麦・大豆		
	さばのみそ煮	さとう	さば みそ	しょうが	さば・大豆		
小松菜と油揚げの煮浸し		油揚げ	こまつな	小麦・大豆			

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)				
31 水	こどもパンスライス	こどもパン				小麦・乳・大豆	407	16.0	
	アルファベットスープ	アルファベットマカロニ		とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	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			
	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				
	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ				大豆			
* 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16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	437	14.5

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、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、きなこ」の予定です。

1月のごはんは加須地域産 コシヒカリを使用しています。



はっばいじる  
八杯汁

【材料】

材料名	1人分	4人分
ごぼう(ささがき)	5g	20g
にんじん(いちょう切り)	10g	40g
大根(いちょう切り)	30g	120g
里いも(乱切り)	10g	40g
こんにやく(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
しょうゆ	4g	16g
塩	0.4g	1.6g
酒	0.5g	2g
でんぷん	1g	4g

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」をご紹介します。

【作り方】

- ①こんにやくと厚揚げは、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、にんじんと大根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、里いもを入れる。
- ④野菜がやわらかくなったら、こんにやく、厚揚げの順に入れて煮る。
- ⑤Aで味を調え、ねぎを入れたら、最後に水溶きのでんぷんでとろみをつける。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー	塩分量
67kcal	1.0g

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。



● POINT ●

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。出汁がとれない場合は、粉末のだし等を使用してください。



あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



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。

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を増やすことは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることが出来るかもしれません。