



# 2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	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)			
1 木	ごはん	ごはん	ごはん				473	11.2
	トックスープ	トック でんぶん	トック でんぶん	とりにく なると 卵	にんじん しいたけ ねぎ きくらげ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン		
	かぼちゃひき肉フライ	油	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦・大豆・豚肉・りんご		
	ソース	油	油			大豆・りんご		
ほうれん草とコーンのソテー	油	油			ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん	小麦・乳・大豆・鶏肉		
2 金	ごはん	ごはん	ごはん				466	19.0
	大根と茎わかめのみそ汁	油 でんぶん さとう	油 でんぶん さとう	煮干し粉 みそ 豆腐 茎わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆		
	いわしのかば焼き	油 さとう	油 さとう	とりにく ひじき 油揚げ 大豆 さつま揚げ	にんじん こんにやく	小麦・大豆		
5 月	ごはん	ごはん	ごはん				423	14.6
	のっぺい汁	油 さと いも でんぶん	油 さと いも でんぶん	ぶたにく 煮干し粉 豆腐	ごぼう にんじん だいこん たけのこ ねぎ	小麦・大豆・豚肉		
	ほきフライ	油	油	ほきフライ	ずいきは里いものくきを干したのもの	小麦・大豆		
	ソース	油 さとう	油 さとう	とりにく	しいたけ ごぼう にんじん こんにやく いんげん ずいき	大豆・りんご		
かてめしの具	油 さとう	油 さとう	とりにく		小麦・大豆・鶏肉			
6 火	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん				478	15.4
	豚汁	油 じゃがいも	油 じゃがいも	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		
	とりのから揚げ	油 でんぶん	油 でんぶん	とりにく 生姜醤油漬		小麦・大豆・鶏肉		
	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		
7 水	地粉うどん	地粉うどん	地粉うどん				450	12.6
	けんちんうどんの汁	油 さと いも	油 さと いも	とりにく 煮干し粉 油揚げ	ごぼう にんじん こまつな ねぎ	小麦・大豆・鶏肉		
	ゼリーフライ	油	油	ゼリーフライ		小麦・大豆		
	ヨーグルト和え	さとう	さとう	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデココ	乳・もも・ゼラチン		
8 木	ごはん	ごはん	ごはん				466	16.2
	マーボー豆腐	ごま油 さとう でんぶん	ごま油 さとう でんぶん	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	小麦・大豆・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま		
	肉シュウマイ(2個)			肉シュウマイ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	もやしと茎わかめのナムル			茎わかめ	もやし にんじん きゅうり とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
9 金	ごはん	ごはん	ごはん				530	17.4
	チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	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	にんじん たまねぎ にんにく	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ		
	大豆のシャリシャリ揚げ	油 でんぶん ごま さとう	油 でんぶん ごま さとう	大豆 ちりめんじゃこ		小麦・大豆・ごま		
	ポイルブロッコリー				ブロッコリー	大豆		
13 火	ごはん	ごはん	ごはん				503	14.7
	豆腐と小松菜のみそ汁	油 カレーコロケ	油 カレーコロケ	豆腐 煮干し粉 油揚げ わかめ みそ	だいこん こまつな	大豆		
	カレーコロケ	油 ごま	油 ごま	ぶたにく	つぼづけ 白菜キムチ ねぎ	乳・大豆・小麦・豚肉・牛肉・りんご		
	キムタクごはんの具					小麦・大豆・ごま・りんご・ゼラチン・豚肉		
14 水	揚げパン(ココア)	ツイストパン 油 さとう	ツイストパン 油 さとう				457	15.8
	パンクインチュウ	油 じゃがいも ホワイトルウ	油 じゃがいも ホワイトルウ	とりにく ベーコン 牛乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	ツナオムレツ			ツナオムレツ		卵・小麦・大豆・りんご		
	ヨーグルト(学配)			ヨーグルト		乳・ゼラチン		
15 木	ごはん	ごはん	ごはん				467	15.0
	ウェーブワンタンスープ	ウェーブワンタン ごま油	ウェーブワンタン ごま油	とりにく なると	にんじん キャベツ もやし しょうが にら	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま		
	はんぺんフライ	油	油	はんぺんフライ		小麦・卵		
	ソース	油	油	炒り卵 ツナ	にんじん	大豆・りんご		
16 金	ごはん	ごはん	ごはん				507	16.1
	酒かす汁(統一献立)	さと いも 酒かす	さと いも 酒かす	たら ちくわ 油揚げ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	小麦・大豆		
	メンチカツ	油	油	メンチカツ		小麦・豚肉		
	ソース	春雨	春雨		きゅうり にんじん きくらげ	大豆・りんご		
19 月	ごはん	ごはん	ごはん				413	18.1
	みそけんちん汁	油 さと いも	油 さと いも	とりにく 煮干し粉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ ごぼう	大豆・鶏肉		
	白身魚の甘酢あんかけ	油 でんぶん さとう	油 でんぶん さとう	ほき		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			
20 火	ごはん	ごはん	ごはん				417	14.6
	ちゃんこスープ	油	油	とりにく	ごぼう にんじん だいこん キャベツ もやし ねぎ えのき しめじ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン		
	ハンバーグの和風ソースかけ	ごま油 さとう でんぶん	ごま油 さとう でんぶん	ハンバーグ	にんにく たまねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
	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	大豆		
21 水	中華めん	中華めん	中華めん				503	17.3
	みそラーメンの汁	油 ごま さとう	油 ごま さとう	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 きくらげ にら	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま		
	えびとポテトのから揚げ	油 じゃがいも	油 じゃがいも	小えびのから揚げ		えび・小麦・大豆		
	杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	乳・大豆・もも		
22 木	ごはん	ごはん	ごはん				431	16.3
	卵とコーンの中華スープ	ごま油 でんぶん	ごま油 でんぶん	とりにく 卵	にんじん とうもろこし ねぎ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま		
	さばのガーリック焼き			さばのガーリック漬		さば		
小松菜と油揚げの煮びたし	油揚げ	油揚げ		こまつな	小麦・大豆			
26 月	ごはん	ごはん	ごはん				447	13.2
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ 煮干し粉 みそ	厚揚げ 煮干し粉 みそ	にんじん こまつな ねぎ	大豆			
	チキンカツ	油	油	チキンカツ		小麦・大豆・鶏肉		
	ソース					大豆・りんご		
	切り干し大根サラダ	茎わかめ	茎わかめ		切干だいこん にんじん きゅうり とうもろこし			
香ごまドレッシング	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			小麦・大豆・ごま			
27 火	ごはん	ごはん	ごはん				459	17.5
	とりごぼう汁	とりにく 煮干し粉	とりにく 煮干し粉	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	小麦・大豆・鶏肉			
	さばのみそ煮	さとう	さとう	さば みそ	しょうが	さば・大豆		
しらたきのソテー	ごま油 さとう	ごま油 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	ごま・大豆・小麦・豚肉			

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)				
28 水	こどもパン	こどもパン			乳・小麦・大豆	448	20.0	
	ポークビーンズ	油 さとう じゃがいも	ぶたにく 大豆 粉チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉			
	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・鶏肉・豚肉			
	ポイル野菜			キャベツ きゅうり とうもろこし				
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング						
29 木	ごはん	ごはん				507	14.7	
	肉じゃが	さとう じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース	小麦・大豆・豚肉			
	春巻き	油	春巻き		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン			
	りんご			りんご	りんご			
* 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19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	466	15.8

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。

2月のごはんは、騎西地域産コシヒカリを使用しています。



\* 今月の地場産物は、「米、にんじん、きゅうり、ねぎ、きくらげ」の予定です。



ほうれん草のごま和え

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「ほうれん草のごま和え」のレシピをご紹介します。

【材料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
ほうれん草 (3cm幅)	15g	60g
もやし	20g	80g
にんじん (千切り)	5g	20g
コーン缶	5g	20g
白すりごま	1.2g	4.8g
白いりごま	0.6g	2.4g
砂糖	1.6g	6.4g
しょうゆ	2.8g	11.2g

【作り方】

- ①ほうれん草、もやし、にんじんをさっと茹で、水冷する。
- ②①の水気を絞る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、②とコーンの汁気を切ってよく和える。

● POINT ●

ごまは、炒ると香りが際立ちます。  
野菜は、水冷後、水気をよく絞るとおいしく仕上がります。



【栄養価】

(1人当たり)	
エネルギー	塩分量
32kcal	0.4g

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。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年(東北東)を向いて食べるというもの)で、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにやく</b></p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

栄養バランスは大丈夫？  
量は足りているの？

加須市の給食費は県内で1番安い！？

加須市の給食費は、県内40市中1番の安さを維持しています。そして、給食費の値上げを行わず、質(栄養バランス)や量を確保した給食を提供するため、令和5年度においては1ヶ月1人あたり約700円の食材購入費を市が負担しています。

さらに、令和4年度の11月から3月までと、令和5年度の(8月を除く)7月から12月までのそれぞれ5ヶ月、合わせて10ヶ月、給食費を免除しました。