小学校
令和5年度

3月 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）
TEL０４８０－６８－３７５５

予定献立表

日	曜	献立名	おもに使われる食品名 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）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 蛋白質 g
1	金	ごはん	米				598	22.1
		牛乳		牛乳		乳		
		とうふとわかめのすましじる		豆腐　わかめ	だいこん　えのきたけ　ねぎ	小麦　大豆		
		えびフライ	油	えびフライ		えび　小麦		
		ソース				大豆　りんご		
		ごもくごはんのぐ	油　砂糖	鶏肉　油揚げ	にんじん　れんこん　しいたけ　たけのこ　こんにゃく　きぬさや	小麦　大豆　鶏肉		
4	月	ごはん	米				605	29.8
		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　はくさい　ほうれん草	ごま　大豆　豚肉		
		さけのこうみやき		鮭の香味漬け		小麦　さけ　大豆		
		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　こんにゃく	小麦　大豆　鶏肉		
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	634	29.9
		コーヒーミルク（大越小学校リクエスト献立）		コーヒーミルク		乳		
		ジュリアンスープ		ベーコン　鶏肉	にんじん　だいこん　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　デミソース　砂糖	ハンバーグ	たまねぎ	小麦　大豆　鶏肉　豚肉		
		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　ごま　大豆　鶏肉　豚肉		
		○ヨーグルト		ヨーグルト		乳　ゼラチン		
6	水	ごはん（北川辺西小の児童が考えました）	米				681	24.2
		牛乳		牛乳		乳		
		あっさりしおワンタンスープ	じゃがいも　ワンタン	豚肉	もやし　とうもろこし　ねぎ	小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉		
		あげぎょうざ2こ	油	ぎょうざ		小麦　乳　ごま　大豆　鶏肉　豚肉		
		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　きくらげ	小麦　大豆　鶏肉		
7	木	わかめごはん	米	わかめ			687	25.6
		牛乳		牛乳		乳		
		きかんぼうのたまごスープ	でん粉	鶏肉　卵	トマト　たまねぎ　キャベツ	小麦　卵　大豆　鶏肉　豚肉		
		フランクのバーベキューソースかけ	砂糖	フランク		大豆　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　えだまめ　とうもろこし	大豆		
8	金	ごはん	米				689	22.5
		牛乳		牛乳		乳		
		ポークカレー	油　じゃがいも　カレールウ	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		
		ツナオムレツ		ツナオムレツ		卵　小麦　大豆　りんご		
		はなやさいのサラダ（コールスロードレッシング）			ブロッコリー　カリフラワー　とうもろこし			
11	月	ごはん	米				659	27.3
		牛乳		牛乳		乳		
		とんじる		豚肉　豆腐　みそ	にんじん　だいこん　こんにゃく　ごぼう	大豆　豚肉		
		かつおフライ	油	かつおフライ		小麦　大豆		
		ソース				大豆　りんご		
		やさいのごまあえ	ごま　砂糖		ほうれん草　もやし　にんじん　きゅうり	小麦　ごま　大豆		
12	火	メロンパン	メロンパン			小麦　乳　大豆	756	26.2
		牛乳		牛乳		乳		
		もち麦入りミネストローネ	油　じゃがいも　もち麦　砂糖	豚肉	にんにく　にんじん　たまねぎ　キャベツ　マッシュルーム　トマト	小麦　大豆　鶏肉　豚肉		
		チキンナゲット2こ		チキンナゲット		小麦　乳　大豆　鶏肉		
		ツナのスパゲティソテー	油　スパゲティ　ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬け	にんにく　たまねぎ　とうもろこし	小麦　大豆　鶏肉		
13	水	ごはん	米				637	23.4
		牛乳		牛乳		乳		
		じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ　豆腐　みそ	たまねぎ　ねぎ	大豆		
		さばのじぶやき		さば治部漬け		小麦　ごま　さば　大豆		
		きりぼしだいこんのいために	油　砂糖	油揚げ	切り干し大根　にんじん	小麦　大豆		
14	木	加須市民の日献立					736	22.6
		ドライカレー	米　油　じゃがいも		グリンピース　とうもろこし　たまねぎ　ピーマン			
		ジョア　プレーン		ジョア		乳		
		かぶとかおりぶたのシチュー	油　じゃがいも　マカロニ　ベシャメルルウ	豚肉　牛乳	にんじん　たまねぎ　かぶ　しめじ	小麦　乳　大豆　鶏肉　豚肉		
		キャベツメンチ	油	キャベツメンチ		小麦　大豆　豚肉		
		ソース				大豆　りんご		
		きゅうりときくらげのサラダ（香味中華ドレッシング）			きゅうり　きくらげ　もやし　にんじん	小麦　ごま　大豆　鶏肉　りんご		
		○おこめのムース	お米のムース			大豆		
15	金	ごはん（北川辺西小の児童が考えました）	米				658	24.3
		牛乳		牛乳		乳		
		あったかのうこうコンソメスープ	マカロニ	豚肉　フランク	にんじん　たまねぎ　はくさい	小麦　大豆　鶏肉　豚肉		
		にくだんごみそだれかけ2こ		にくだんご		小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉　りんご		
		こんにゃくソテー	油　ごま油　砂糖	鶏肉	しょうが　にんじん　こんにゃく　とうもろこし　こまつな	小麦　ごま　大豆　鶏肉		

3月 日	曜	献立名	おもに使われる食品名 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）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 蛋白質 g
18	月	ごはん	米				738	26.5
		牛乳		牛乳		乳		
		だいこんのみそしる		油揚げ　豆腐　みそ	だいこん　もやし　ほうれん草	大豆		
		わかどりのからあげ	油　でん粉	鶏肉の生姜醤油漬け		小麦　大豆　鶏肉		
		きんぴらごぼう	油　ごま　砂糖	さつま揚げ	ごぼう　にんじん	小麦　ごま　大豆		
		○チョコクレープ	チョコクレープ			大豆		
19	火	ツイストパン	ツイストパン			小麦　乳　大豆	708	27.4
		牛乳		牛乳		乳		
		クラムチャウダー	油　マカロニ　ベシャメルルウ　じゃがいも	あさり　ベーコン　牛乳	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ	小麦　乳　大豆　鶏肉　豚肉		
		クリスピーチキン	油	クリスピーチキン		小麦　大豆　鶏肉		
		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		
21	木	じごなうどん	地粉うどん			小麦	686	24.2
		牛乳		牛乳		乳		
		とりなんばんじる		鶏肉　油揚げ	にんじん　たまねぎ　しいたけ　ねぎ　きくらげ	小麦　大豆　鶏肉		
		ちくわのいそべあげ	油　小麦粉	ちくわ　青のり		小麦		
		フルーツポンチ	フルーツゼリー（りんご・ぶどう）		みかん　パイン　もも	もも　りんご		

14回	平均栄養量	677　25.4
	基準栄養量	650　21.2～32.5

※ 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、キャベツ、トマト（木甘坊）、豚肉（香り豚）】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

３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

白菜のシチュー

騎西学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「白菜のシチュー」をご紹介します。

材料名	1人分	4人分
ベーコン	5g	20g
鶏もも肉（小間切れ）	15g	60g
はくさい（1cm幅）	30g	120g
にんじん（いちょう切り）	10g	40g
たまねぎ（スライス）	30g	120g
じゃがいも（角切り）	15g	60g
ホールコーン	5g	20g
ブロッコリー	10g	40g
水	50cc	200cc
牛乳（A）	50cc	200cc
クリームシチューの素（A）	12g	48g
コンソメ（A）	1g	4g
塩・こしょう	適宜	適宜
油	0.8g	3.2g

【作り方】

① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて炒める。

② 野菜がかぶるくらいの水を入れ10分ほど煮てから、白菜とコーン、Aを加えて弱火でさらに煮る。ブロッコリーは別にゆでておく。

③ ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味をととのえる。

【栄養価（1人あたり）】
エネルギー： 148 kcal　塩分量： 2.2 g

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 ⇒

POINT
白菜は煮溶けてしまうので、煮すぎないように注意してください。

～ 児童が考えたスープを給食で提供します ～

北川辺西小学校で行われた職業体験行事「西っ子プロフェッショナル体験」で「栄養教諭」の仕事を体験した児童に、給食用にスープを考えてもらいました。栄養バランス、味つけ、具材、献立名まで各グループで試行錯誤しながら作りあげました。楽しみにしていてくださいね。

3月6日（水）
「あっさりしおワンタンスープ」
荻原愛莉さん、小島琉那さん、丸茂蒼奈さん、間中玲穏さんが考えました。みんながおいしく食べられるように、こだわって具材を選びました。

3月15日（金）
「あったか濃厚コンソメスープ」
丘琥珀さん、山口迅さん、北條愛桜さん、野中凛々愛さんが考えました。スープが濃厚な味になるように、出汁や具材を工夫しました。

「加須市民の日献立」の紹介

加須市民の日（3/23）を記念し、給食では一足先に市内統一献立でお祝いします。
この日は、おいしい加須市産の食材を、たくさん使います。シチューの「香り豚」、メンチのキャベツ、サラダのきゅうりときくらげ。また、お米のムースは、市内でとれた「こしひかり」で作っています。楽しみにしていてくださいね。

3月のリクエスト献立　大越小学校

こどもパンスライス　コーヒーミルク　ジュリアンスープ
ハンバーグデミソースかけ　もやしのナムル　ヨーグルト

小学6年生 ご卒業おめでとうございます

中学校に慣れるまでは体もつかれやすくなります。加えて部活動もはじまりますので、引き続き給食をしっかり食べ、体力をつけられるといいですね。
これからも勉強や運動をがんばってください。応援しています。