中学校
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	ご飯	米				781	37.5
		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 はくさい ほうれん草	ごま 大豆 豚肉		
		鮭の香味焼き		鮭の香味漬け		小麦 さけ 大豆		
		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 こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉		
4	月	ご飯	米				847	31.8
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐とわかめのすまし汁		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2こ	油	えびフライ		えび 小麦		
		ソース				大豆 りんご		
		五目ご飯の具	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		
5	火	メロンパン	メロンパン			小麦 乳 大豆	861	30.8
		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		
6	水	わかめご飯	米	わかめ			944	31.5
		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		
		○チョコクレープ	チョコクレープ			大豆		
7	木	地粉うどん	地粉うどん			小麦	794	28.5
		牛乳		牛乳		乳		
		鶏なんばん汁		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		
		ちくわの磯部揚げ2こ	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		
8	金	ご飯	米				821	30.9
		牛乳		牛乳		乳		
		大根のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	だいこん もやし ほうれん草	大豆		
		若鶏のからあげ	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		
11	月	ご飯	米				808	28.5
		牛乳		牛乳		乳		
		じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも	わかめ 豆腐 みそ	たまねぎ ねぎ	大豆		
		さばの治部焼き		さば治部漬け		小麦 ごま さば 大豆		
		切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	油揚げ	切り干し大根 にんじん	小麦 大豆		
12	火	**加須市民の日献立**					929	27.3
		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		
		かぶと香り豚のシチュー	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		
		○お米のムース	お米のムース			大豆		
13	水	ご飯	米				795	27.7
		牛乳		牛乳		乳		
		あったか濃厚コンソメスープ	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		
		肉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		
14	木	ツイストパン	ツイストパン			小麦 乳 大豆	879	32.8
		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3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		
15	金	ご飯	米				804	31.1
		牛乳		牛乳		乳		
		豚汁		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		
		野菜のごま和え	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		

北川辺西小の児童が考えました

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	ご飯	米				868	27.4
		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		
		花野菜のサラダ（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			
19	火	こどもパンスライス	こどもパンスライス			小麦 乳 大豆	747	34.6
		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		
21	木	ご飯（北川辺西小の児童が考えました）	米				838	31.4
		牛乳		牛乳		乳		
		あっさり塩ワンタンスープ	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		
		ポークしゅうまい2こ		ポークしゅうまい		小麦 豚肉		
		キムたくご飯の具	油 ごま	鶏肉	白菜キムチ たくあん たまねぎ しらたき	小麦 ごま 大豆 鶏肉		

14回	平均栄養量	837 / 30.8
	基準栄養量	830 / 26.9～41.5

※ 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１３日（水）
「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。

３月２１日（木）
「あっさり塩ワンタンスープ」
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。

「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

中学3年生 ご卒業おめでとうございます

中学３年生のみなさん、卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。コンビニやレストランで「バランスの良い食事をするには、何をどう食べたらいいのかな？」と迷った時は、ぜひ給食を思い出してください。日々の食事がみなさんの身体をつくり、心にも栄養をあたえます。