令和5年度
小・中学校
予定献立表

3月 給食だより

加須市教育委員会学校給食課
（加須市立騎西学校給食センター）
電話048－569－2112

日 曜	献立名 おかず	おもに使われる食品名 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）	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）	kcal エネルギー	g たん白質
1 金	すめし	すめし				616	27.0
	牛乳		牛乳		乳		
	菜の花のすまし汁		なると	にんじん　だいこん　ねぎ　菜の花	小麦・大豆	732	31.6
	さわら西京焼き		さわら西京漬け		小麦・大豆・オレンジ		
	五目ちらしの具	油　さとう	とりにく　かまぼこ　炒り卵	しいたけ　ごぼう　にんじん　かんぴょう　えだまめ	小麦・卵・大豆・鶏肉		
4 月	わかめごはん	わかめごはん				633	32.8
	みかんジュース			みかんジュース	オレンジ		
	豚汁	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	745	38.5
	さけ塩焼き		さけ		さけ		
	小松菜と油揚げの煮びたし		油揚げ	こまつな	小麦・大豆		
5 火	ごはん	ごはん				712	27.9
	牛乳		牛乳		乳		
	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		
	クリスピーチキン	油	クリスピーチキン		小麦・大豆・鶏肉	814	31.1
	三色そぼろ	さとう	とりにく　炒り卵	グリンピース	小麦・卵・大豆・鶏肉		
6 水	地粉うどん	地粉うどん			小麦	682	25.0
	牛乳		牛乳		乳		
	しのだうどんの汁	さとう	油揚げ　ぶたにく	にんじん　こまつな　ねぎ	小麦・大豆・豚肉		
	蒸しぎょうざ（小2個・中2個）		ぎょうざ		小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま	803	29.0
	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 木	茶飯　（種足小学校 リクエスト献立）	茶飯			小麦・大豆	752	28.3
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
	ウェーブワンタンスープ	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　しょうが　にら	小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	鶏のから揚げ	油　でんぷん	とりにく生姜醤油漬け		小麦・大豆・鶏肉	877	32.6
	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草　もやし　にんじん			
	ナムルドレッシング	ナムルドレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
8 金	麦ごはん	麦ごはん				816	24.7
	牛乳		牛乳		乳		
	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　でんぷん	大豆		小麦・大豆・ごま	962	28.4
	キャベツとコーンのサラダ			キャベツ　とうもろこし　にんじん			
	バンバンジードレッシング	バンバンジードレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		
	カットパイン（学配）			パイン			
11 月	ごはん	ごはん				667	23.1
	牛乳		牛乳		乳		
	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		
	さんまのかば焼き	油　さとう　でんぷん	さんま		小麦・大豆	794	26.8
	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		
12 火	ドライカレー　（加須市民の日）	ドライカレー				793	23.4
	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)		乳		
	かぶと香り豚のシチュー	油　じゃがいも　ホワイトルウ	ぶたにく　ベーコン　牛乳	たまねぎ　にんじん　かぶ　とうもろこし	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉		
	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	937	27.1
	きゅうりときくらげのサラダ			きゅうり　きくらげ　ブロッコリー　にんじん			
	和風ドレッシング	和風ドレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご		
	お米のムース（学配）	お米のムース			大豆		
13 水	メロンパン	メロンパン			小麦・乳・大豆	756	28.9
	牛乳		牛乳		乳		
	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　ピーマン	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉		
	焼きフランクの香味ソースかけ	ごま油　でんぷん　さとう	フランク	にんにく　たまねぎ	小麦・大豆・豚肉・ごま	882	33.2
	カリフラワーのサラダ			カリフラワー　にんじん　とうもろこし　えだまめ	大豆		
	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			小麦・卵・大豆・ごま		
14 木	ごはん	ごはん				657	29.4
	牛乳		牛乳		乳		
	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		
	えびシュウマイ（小2個・中2個）		えびシュウマイ		小麦・えび・豚肉	761	32.8
	しょうゆ				小麦・大豆		
	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		
15 金	麦ごはん	麦ごはん				703	21.7
	牛乳		牛乳		乳		
	ポークカレー	油　じゃがいも　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		
	ミートオムレツ		ミートオムレツ		小麦・乳・卵・大豆・鶏肉・豚肉	829	25.0
	りんご			りんご	りんご		
18 月	ごはん	ごはん				674	24.2
	牛乳		牛乳		乳		
	みそけんちん汁	油　さといも	豆腐　油揚げ　みそ　煮干し粉	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ　こまつな　こんにゃく	大豆		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	さとう　でんぷん	ハンバーグ		小麦・大豆・豚肉・鶏肉	794	27.7
	こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく　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			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご		
19 火	ごはん	ごはん				756	24.5
	牛乳		牛乳		乳		
	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	856	27.4
	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		

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 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）	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）	kcal エネルギー	g たん白質
21 木	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳		
	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　こんにゃく　ねぎ	大豆・豚肉	686	23.9
	白身魚フライ	油	白身魚フライ		小麦・大豆		
	ソース				大豆・りんご	805	27.5
	春雨サラダ	春雨		にんじん　きゅうり			
	中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		

＊　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14回 ）

加須市の学校給食では食品表示法に基づくアレルゲン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	小学校	707	26.1
	中学校	828	29.9
基準栄養量	小学校	650	21.2～32.5
	中学校	830	26.9～41.5

『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。

記載するアレルゲン（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。

3月のごはんは**騎西地域産　コシヒカリ**を

※牛乳・コーヒーミルク・みかんジュース・ジョア・デザートの回収はありません。
※デザートにスプーンはつきません。

＊今月の地場産物は、「米、きゅうり、ねぎ、だいこん、きくらげ、豚肉（香り豚）」の予定です。

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・中学校に提供した「白菜のシチュー」をご紹介します。

【材 料】

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	50cc	200cc
クリームシチューの素 ┐	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人当たり）

エネルギー	塩分量
148kcal	2.2g

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 ●

白菜は煮溶けてしまうので、煮すぎないよう注意してください。

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは１年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえって来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

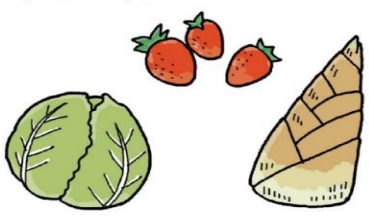
□協力して給食の準備をすることができた

□１人分の量をきれいに盛りつけた

□楽しく会食することができた

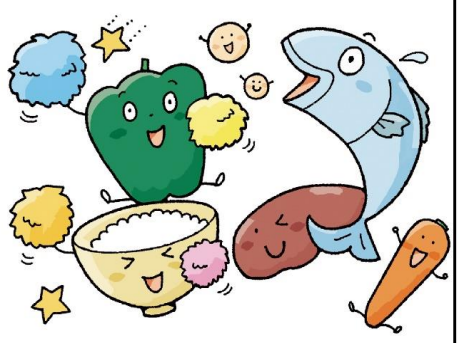
□バランスのよい食事のとり方がわかった

□地域の地場産物がわかった



□感謝の気持ちを持って食べることができた

好ききらいをしないで



いろいろなものを食べましょう