



給食だより



日 曜	献 立 名	おもに使われる食品				栄 養 価	
		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のえる食品 (みどり)	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)	エネルギー kcal	蛋白質 g
12 金	ごはん【大桑小学校リクエスト給食】	米				518	15.1
	ポークカレー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ とまと にんにく しょうが いんげん	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご		
	チキンカツ	油	チキンカツ		鶏肉 小麦 大豆		
	フルーツポンチ	カクテルゼリー(ぶどう りんご もも)		みかん パイン もも	りんご もも 大豆		
15 月	わかめごはん	米	わかめ			375	12.5
	かきたまじる	でん粉	たまご 豆腐 煮干し粉	ほうれんそう たまねぎ	卵 大豆 小麦		
	ポークしゅうまい2こ		ポークしゅうまい		豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆		
16 火	こどもパンスライス	子どもパン			小麦 乳 大豆	400	15.4
	アルファベットスープ	マカロニ	ぶた肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	あげどりのレモンソースかけ	でん粉 砂糖 油	とり肉	レモン果汁	鶏肉 大豆 小麦		
	ほうれんそうのサラダ(ごまドレッシング)			ほうれんそう もやし きゅうり とうもろこし	ごま 小麦 大豆		
17 水	ごはん	米				368	12.0
	にくどうふ		とり肉 豆腐 厚揚げ	だいこん キャベツ きくらげ ねぎ	鶏肉 大豆 小麦 さば		
	ミートオムレツ		ミートオムレツ		卵 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 乳		
	たけのこのきんぴら	ごま 油 砂糖 ごま油	さつま揚げ	たけのこ にんじん	ごま 大豆 小麦		
18 木	ちゅうかめん	中華麺			小麦	429	15.7
	みそラーメンスープ		ぶた肉 みそ	もやし たまねぎ メンマ きくらげ にんじん ねぎ にんにく しょうが	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	あげギョウザ2こ	油	ぎょうざ		鶏肉 豚肉 大豆 小麦 乳 ごま		
	ブロッコリーサラダ(サウザンドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし きゅうり			
19 金	ごはん	米				450	13.8
	☆はるやさいのみそしる		わかめ 豆腐 油揚げ みそ 煮干し粉	たけのこ キャベツ ねぎ	大豆		
	メンチカツソースかけ	油	メンチカツ		豚肉 小麦 大豆 りんご		
	にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	白滝 たまねぎ にんじん	大豆 小麦 豚肉		
22 月	ごはん	米				458	13.9
	わんたんスープ	わんたん	とり肉	もやし たけのこ なら	小麦 鶏肉 大豆		
	さばのなんばんづけ	でん粉 砂糖 油 ごま油	さば	にんじん ねぎ たまねぎ	さば 小麦 大豆 ごま		
	はるさめサラダ(ナムルドレッシング)	春雨		キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
23 火	ごはん	米				474	16.9
	ふりかけ		おかかふりかけ				
	こどもパンスライス	こどもパン			小麦 乳 大豆		
	コーンシチュー	ベシヤメルルウ マカロニ 油	ぶた肉 牛乳 チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
24 水	ごはん	米				394	14.4
	もずくのみそしる		もずく 豆腐 みそ 煮干し粉	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	大豆		
	わかどりのからあげ	油 でん粉	とり肉しょうがじょう油漬け		鶏肉 大豆 小麦		
	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	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
25 木	ごはん	米				387	14.4
	みそけんちんじる	さといも 油	とり肉 豆腐 みそ 煮干し粉	ごぼう にんじん ねぎ	鶏肉 大豆		
	あつやきたまご		厚焼きたまご		卵 大豆 小麦 さば		
	ひじきのいために	砂糖 油	ひじき さつま揚げ 油揚げ	にんじん こんにやく いんげん	大豆 小麦		
26 金	ごはん	米				510	15.6
	こえどカレー	さつまいも 油 カレールウ	とり肉 豆乳	こまつな ほうれんそう たまねぎ にんじん とまと にんにく しょうが	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 りんご		
	チキンナゲット2こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
	コールスローサラダ(ごまドレッシング)			キャベツ きゅうり もやし	ごま 小麦 大豆		
30 火	ごはん	米				507	13.1
	ちゅうかたまごスープ	でん粉	たまご ぶた肉	キャベツ にんじん	豚肉 卵 大豆 鶏肉 ごま 小麦		
	ポテトコロケ	ポテトコロケ 油			小麦 乳 大豆		
	ソース				りんご 大豆		
きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん	大豆 小麦			
12回	※当給食センターでは国の食品表示法に基づき、食品中に含まれるアレルギー28品目を献立表に記載しています。 ※給食献立は、児童生徒の心身の健康を目的としており、学校給食摂取基準に基づいた栄養量で作成しています。				平均栄養量	439	14.4



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

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。

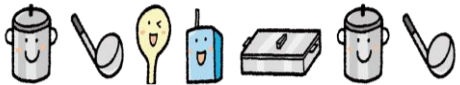
*4月のご飯は、
加須地域産の
「彩のきずな」を
使用しています。



食物アレルギーは乳児に多く、年齢が上ると共に減少していきます。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合には、お医者さんと相談のうえ、体調の良い時に家庭で食べてみることをおすすめします。



TM こいのぼりマン



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

アレルギー表示のルール

- 料理の中にどんなアレルゲン(注1)が含まれているかを、「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)」の欄に一括表記します。
- 給食センターで使用するひじきやワカメなどの海藻類、しらす干しなどの小魚類には、「えび、かに、小魚類」が混入している可能性があります。
- 給食センター内では、様々な調理を行うのでコンタミネーション(注2)の可能性を排除できません。直接料理に使用しない食材のアレルゲンは記載しません。
- 給食センターで調理する揚げ物の油は、品質を測定・確認後、濾過と差し油をして使用しているため、前回のアレルゲンが残留する可能性があります。
- 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。

【参照】

注1 アレルゲン…………… アレルギー症状を引き起こす原因となる物質。主にたんぱく質が原因物質となる場合が多い。

注2 コンタミネーション…………… 食品にアレルゲンは含まれていないが、同じ施設内で複数の作業を行う場合に製造過程で混入する可能性があること。

- ・今月の加須市産農産物は、『米、ふるさと味噌、浮野味噌、きゅうり、ねぎ、きくらげ』の予定です。
- ・○印の献立は、給食センターの配送車ではなく、納入業者から学校に配送されるものです。
- ・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。
- ・☆加須市内給食センターでは、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。4月の統一献立は「春野菜のみそ汁」です。



あげどりのレモンソースかけ

【材料】

材料名	1人分	4人分
鶏肉もも切り身 40g	1枚	4枚
酒	3g	12g
塩	0.3g	1.2g
でん粉	4g	16g
揚げ油	適宜	適宜
水	5g	20g
砂糖	5g	20g
しょう油	4g	16g
みりん	2g	8g
レモン果汁	1.2g	4.8g
でん粉	0.4g	1.6g

【作り方】



POINT



加須学校給食センターから、幼稚園及び小、中学校に提供した「揚げ鶏のレモンソースかけ」のレシピをご紹介します。

- ①鶏肉にAで下味をつけておく。
- ②下味をつけた鶏肉にでん粉をつけて油で揚げる。
- ③別鍋にBを入れ一度煮立たせた後、水で溶いたでん粉でトロミをつける。
- ④揚げた鶏肉に③をからめて出来上がり。

味付けに使用したレモン果汁のかわりに、生のレモンでも利用できます。
他の柑橘類でもおいしくできます。

【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	塩分量
167kcal	1.0g

朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の動きを活発に
する



排便を促す



早起き・早寝・朝ごはん



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

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。

