



小学校 予定献立表

日曜	献立名	おもに使われる食品名				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
13 木	わかめ口はん	米	わかめ			673	24.0
	牛乳		牛乳		乳		
	みそけんちんじる	油	とり肉 豆腐 みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鶏肉 大豆		
	ハンバーグおろしソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ	だいこん しょうが	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
	さつまいものサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ		とうもろこし えだまめ	大豆		
14 金	ごはん	米				691	22.0
	牛乳		牛乳		乳		
	ポークカレー	カレールウ じゃがいも 油	ぶた肉 豆乳	にんじん たまねぎ とまと にんにく しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	はなやさいのサラダ(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			
17 月	ごはん	米				627	24.5
	牛乳		牛乳		乳		
	わかたけじる		わかめ 油揚げ 豆腐	たけのこ だいこん ほうれんそう	大豆 小麦		
	カツオカツソースかけ	油	カツオカツ		小麦 大豆 りんご		
	はるやさいのごまあえ	ごま 砂糖		なばな キャベツ もやし きゅうり	ごま 小麦 大豆		
18 火	ツイストパン	ツイストパン			小麦 乳	697	25.2
	ジョア缶スカット		ジョア		乳		
	ほうれんそうシチュー	ベシヤメルルウ 油	とり肉 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
	やきフランクフルト		フランクフルト		豚肉		
	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		
19 水	ごはん	米				667	23.9
	牛乳		牛乳		乳		
	わんたんスープ	わんたん	とり肉	たけのこ たまねぎ なら	小麦 鶏肉 大豆		
	やさしいりくにごんご2こ		野菜入り肉団子		鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま さば		
	きりぼしだいこんのごもくに	油 砂糖	とり肉 油揚げ	切干大根 にんじん 白滝	鶏肉 大豆 小麦		
20 木	ごはん	米				575	20.4
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
	なめこととうふのみそしる		豆腐 油揚げ みそ 煮干し粉	なめこ たまねぎ こまつな ねぎ	大豆		
	ちくわのカレーいそべあげ2こ	油 小麦粉	焼きちくわ 青のり		小麦		
	はるさめサラダ(中華ドレッシング)	春雨		もやし にんじん きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 りんご ごま 鶏肉		
21 金	ごはん	米				715	25.8
	牛乳		牛乳		乳		
	ハッシュドポーク	じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム とまと にんにく	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	やきハンバーグ		ハンバーグ		鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
	コールスローサラダ(ごまドレッシング)			キャベツ もやし きゅうり	小麦 大豆 ごま		
24 月	ごはん	米				671	24.1
	牛乳		牛乳		乳		
	にくどうふ		ぶた肉 豆腐 厚揚げ	だいこん きくらげ にんじん ねぎ	小麦 さば 大豆 豚肉		
	ショーロンポー2こ		ショーロンポー		小麦 ごま 大豆 豚肉		
	こんにやくソテー	砂糖 油 ごま油	とり肉	こんにやく こまつな とうもろこし しょうが	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
25 火	子どもパンライス	子どもパン			小麦 乳	702	28.7
	牛乳		牛乳		乳		
	アルファベットスープ	マカロニ	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	チキンカツソースかけ	油	チキンカツ		鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	ツナのスパゲティソテー	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	マグロ油漬け	たまねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし	小麦 鶏肉 大豆		
26 水	ごはん【加須北中学校リクエスト献立】	米				581	18.8
	ジョア缶トロベリー		ジョア		乳		
	にくだんごいりとなじる	油	ぶた肉 肉だんご 豆腐 みそ ふるさとみそ	だいこん にんじん ねぎ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃ挽肉フライ		豚肉 大豆 小麦 りんご		
	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	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 ごま		
27 木	ごはん	米				636	22.8
	牛乳		牛乳		乳		
	わかめととうふのみそしる		わかめ 豆腐 油揚げ みそ 煮干し粉	こまつな ねぎ	大豆		
	チキンナゲットソースかけ2こ		チキンナゲット		鶏肉 小麦 大豆 乳 りんご		
	たけのこのきんぴら	油 砂糖 ごま ごま油	さつま揚げ	たけのこ にんじん	大豆 小麦 ごま		
28 金	ごはん	米				642	25.2
	牛乳		牛乳		乳		
	☆はるやさいのみそしる【統一献立】		豆腐 油揚げ みそ 浮野みそ 煮干し粉	たけのこ なばな ねぎ	大豆		
	わかどりのからあげ	でん粉 油	とり肉生姜油漬け		鶏肉 大豆 小麦		
	ひじきとベーコンのカレーいため	油 砂糖	ひじき ベーコン	にんじん とうもろこし	豚肉 大豆 小麦 鶏肉		
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。				平均栄養量	656	23.8
	※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。				基準栄養量	650	21.2~32.5

・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。

朝食は、一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。

毎日、朝食を食べる習慣を身につけて、元気に3つのスイッチを入れましょう

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

4月のリクエスト献立

【加須北中学校】

ご飯
ジョア
肉だんご入り豚汁
かぼちゃ挽肉フライ
もやしのナムル
りんご

豚キムチたまご炒め

加須学校給食センターから幼稚園、小・中学校に提供した「豚キムチたまご炒め」のレシピをご紹介します。

【材料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
豚肉コマ	15g	60g
白菜キムチ	10g	40g
白滝(5cm切り)	10g	40g
コーン缶(又はレトルト、冷凍)	5g	20g
油	0.6g	2.4g
酒	0.5g	2g
和風だし	0.5g	2g
しょう油	0.5g	2g
ごま油	0.5g	2g
卵	10g	40g
油	適量	適量

- ① Bで炒り卵を作り、皿に取り出しておく。
- ② 白滝は下茹でして、水気を切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉・キムチ・白滝・コーンを順に炒め、Aで味付けをする。
- ④ ③にBの炒り卵を加えて軽く混ぜた後、ごま油で香りつけをして仕上げる。

POINT

白菜キムチは食べやすい大きさに切って、汁気を切っておいてください。
炒り卵は、パラパラに炒めずに半熟くらいにするとふっくらと仕上がります。

【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	塩分量
73kcal	0.3g

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？



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。

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。



アレルギー表示について

加須市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ます。

記載するアレルギー(特定原材料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

アレルギー表示のルール

- 今まで、食品ごとに表記していたアレルギー(注1)を、料理ごとの表記に切り替えます。
【例】 ポークカレー：カレールウ(小麦 りんご) じゃがいも 油 豚肉(豚) 豆乳(大豆) にんじん たまねぎ とまと
→ ポークカレー：小麦 りんご 豚肉 大豆
- 料理の中にどんなアレルギーが含まれているかを、「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)」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ギーは記載しません。
- 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、前回のアレルギー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 アレルギー…… 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…… 食品にアレルギー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。

※加須学校給食センターで主に使用している調味料類及びドレッシング類

しょう油 (大豆・小麦) ウスターソース (りんご・大豆) 中濃ソース (りんご・大豆) ケチャップ (無し) みりん (無し) 酢 (小麦) 酒 (無し) 塩 (無し) 砂糖 (無し) みそ (大豆) でん粉 (無し) こしょう (無し) カレー粉 (無し) 米油 (無し) ごま油 (ごま) ノンエッグマヨネーズ (大豆) オイスターソース (小麦・大豆) 豆板醤 (大豆) コチジャン (大豆)	コンソメ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) チキンコンソメ (鶏肉・大豆) ガラスープ (鶏肉) 中華スープ (大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 和風だし かつお (無し) 和風だし かつお・昆布 (無し) かつおだし (無し) いりこだし (無し) 昆布だし (無し) 白だし (小麦・さば・大豆) 豚骨スープ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) チャンポンスープ (小麦・豚肉・大豆・ゼラチン) 塩ラーメンスープ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 麻婆ソース (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)	カレールウ 辛口 (小麦・豚肉・鶏肉・大豆・りんご) カレールウ 甘口 (小麦・りんご) カレールウ 中辛 (小麦・大豆) ハヤシルウ (小麦) ベシャメルルウ (小麦・乳・鶏肉・大豆) デミグラスソース (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ドレッシング ナムル (ごま・大豆・鶏肉・豚肉・小麦) ドレッシング ごま (ごま・小麦・大豆) ドレッシング 中華 (小麦・大豆・りんご・ごま・鶏肉) ドレッシング 香味塩 (ごま・鶏肉・小麦・大豆) ドレッシング サウザン (無し) ドレッシング バンバンジー (小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン) ドレッシング イタリアン (無し)
--	--	---

※複数使用したり、ブレンドして使用する場合がありますので「アレルギー物質該当原材料名」の欄をご確認ください。