



6月給食予定献立表



日 曜	献 立 名	おもに使用される食品名			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)	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g/100g
		おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子をとるもとになる食品 (みどり)			
1 月	ごはん	米				772	31.4
	牛乳		牛乳		乳		
	いわしのつみれ汁	油	いわしつみれ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆		
	厚焼き卵		厚焼き卵		卵 大豆 さば		
	豚丼の具	油 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ えのきたけ こんにゃく えだまめ	小麦 大豆 豚肉		
2 火	ごはん	米				773	25.8
	牛乳		牛乳		乳		
	わかめスープ	ごま油 ごま	なると 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
	ヤンニョムチキン	でん粉 油 ごま油 砂糖	鶏肉	にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	大根とほうれん草のナムル	ナムルドレッシング		だいこん にんじん きゅうり ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
3 水	ごはん	米				781	30.0
	牛乳		牛乳		乳		
	みそキムチスープ	油	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ 白菜キムチ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
	さばの塩焼き		さばの文化干し		さば		
	ピーファン炒め	ごま油 ピーファン	鶏肉	干し椎茸 にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
4 木	中華麺	中華麺			小麦	747	27.8
	牛乳		牛乳		乳		
	塩ラーメンスープ	油 ごま	豚肉 なると	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ もやし ねぎ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
	餃子2個		ぎょうざ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐	もも パイン みかん	小麦 大豆		
5 金	ナン	ナン			小麦	820	29.6
	ジョアストロベリー		ジョアストロベリー		乳		
	加須産大豆と水深トマトのキーマカレー	油 カレールウ	豚肉 大豆ミート 大豆 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト りんご	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご		
	ポテトコロッケ	油 ポテトコロッケ			乳 小麦 大豆		
	ジャキジャキサラダ	塩中華ドレッシング		くわわかめ	キャベツ れんこん きゅうり にんじん		
8 月	ごはん	米				814	32.6
	牛乳		牛乳		乳		
	白だしの肉豆腐		豚肉 生揚げ 豆腐	だいこん にんじん しめじ ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉 さば		
	あじの南蛮漬け	砂糖 油 ごま油	あじでん粉付き	ねぎ にんにく	小麦 大豆 ごま		
	ブロッコリーのごま和え	ごま 砂糖		ブロッコリー もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 ごま		
9 火	クロワッサン	クロワッサン			小麦	773	28.7
	牛乳		牛乳		乳		
	コーヒーマルク		コーヒーマルク				
	ウインナー	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	オムレツ		オムレツ		卵 大豆		
	ミートソースパグティ	スパゲティ 油 砂糖 デミグラスソース	豚肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご		
10 水	ごはん	米				762	27.3
	牛乳		牛乳		乳		
	加須産大豆の具汁		大豆 油揚げ 煮干し粉 みそ	にんじん だいこん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	大豆		
	肉団子の甘酢あんかけ2個		肉団子甘酢あんかけ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご ごま		
	ひじきとツナのカレー炒め	油 砂糖		ひじき まぐろ油漬け	にんじん いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
11 木	ごはん	米				761	27.9
	牛乳		牛乳		乳		
	豆腐と青菜のすまし汁		豆腐 魚すり身団子	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	小麦 大豆		
	ししゃもの磯辺フライ2本	油	ししゃもの磯辺フライ		小麦 大豆		
	ソース				大豆 りんご		
	五目豆	油 砂糖	鶏肉 昆布 大豆 さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉		
12 金	ごはん	米				784	29.5
	牛乳		牛乳		乳		
	ピリ辛みそ汁	油 じゃがいも	みそ	にんにく にんじん とうもろこし かぶ もやし ほうれんそう	大豆		
	鶏肉の玉ねぎソースがけ	油 砂糖 でん粉	鶏肉	にんにく たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
	切り干し大根の煮物	油 砂糖	油揚げ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	小麦 大豆		
15 月	ごはん	米				835	27.6
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゃんぽんスープ	油	鶏肉 なると	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう とうもろこし	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン		
	春巻き	油	春巻き		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	豚キムチ炒め	油 ごま油	豚肉 卵	こんにゃく 白菜キムチ にら	卵 小麦 大豆 豚肉 ごま		
16 火	食パン	食パン				837	34.7
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム			小麦 大豆		
	ソーモントチャウダー	油 ベンヤメルルウ じゃがいも	脱脂粉乳 牛乳 鮭	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	乳 小麦 大豆 さけ 鶏肉		
	揚げ鶏のメーブルマスタードソースがけ	油 でん粉 メーブルシロップ	鶏肉		小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご		
	コーンサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり			
17 水	ごはん	米				820	34.3
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゃんこ汁		鶏団子 豆腐	にんじん だいこん しめじ ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
	さわらのみそがけ	でん粉 砂糖	さわらの塩漬 みそ	しょうが	大豆		
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん	小麦 大豆 豚肉		
18 木	加須産小麦入り地粉うどん		地粉うどん		小麦	798	28.4
	牛乳		牛乳		乳		
	香り豚となすの南蛮汁		豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 なす ねぎ こまつな	小麦 大豆 豚肉		
	ちくわの磯辺揚げ2個	油 小麦粉	焼きちくわ 青のり		小麦		
	地場産きゅうりときくらげのサラダ	ごまドレッシング		キャベツ きゅうり もやし きくらげ	ごま		
	〇冷凍みかん			みかん			
19 金	ごはん	米				813	32.7
	牛乳		牛乳		乳		
	和風ワンタンスープ	ワンタン	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし こまつな	小麦 大豆 鶏肉		
	ハンバーグおろしソースがけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ	だいこん しょうが	小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	わかめ炒め	油 砂糖 ごま油	豚肉 わかめ	しょうが にんじん いんげん とうもろこし	小麦 大豆 豚肉 ごま		
22 月	ごはん	米				820	32.6
	牛乳		牛乳		乳		
	五目マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ 豆腐	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン		
	ポークしゅうまい3個		ポークしゅうまい		小麦 豚肉		
	きゅうりともやしの中華和え	ごま 砂糖 ごま油		もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 ごま		
23 火	ロールパン	ロールパン			小麦 大豆	804	31.7
	牛乳		牛乳		乳		
	レタスと卵のスープ	でん粉	かに風味かまぼこ 卵	にんじん たまねぎ えのきたけ レタス	卵 小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	焼きフランクフルト		フランクフルト		豚肉		
	マカロニとツナのマヨネーズソテー	マカロニ 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 えだまめ	小麦 大豆 鶏肉	

ごはんにのせて
食べよう!

4日~10日は
「静と口の健康週間」
よくかんで食べましょう!!

サッカーW杯
応援献立
【カナダ料理】

【6月の統一献立】
加須市
うどんの日献立

日 曜	献 立 名	おもに使われる食品名			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)	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	糖質 食塩相当量
		おもにエネルギーのもとになる食品 (きもち)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子をとのえるもとになる食品 (みどり)			
24 水	ごはん	米	牛乳		乳	803	24.1
	牛乳		豚肉 みそ 豆腐 煮干し粉	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ	大豆 豚肉		
	豚汁	じゃがいも	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ	小麦 大豆 豚肉 りんご		
	かぼちゃひき肉フライ もやしナムル	ナムルドレッシング		もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		
25 木	ごはん	米	牛乳		乳	767	34.6
	牛乳		生揚げ 煮干し粉 みそ	たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	大豆		
	厚揚げと小松菜のみそ汁		ほっけの香味漬け		小麦 大豆 さけ ごま		
	ほっけの香味漬け かて飯の具	油 砂糖	鶏肉	ごぼう 干し椎茸 にんじん こんにやく えだまめ	小麦 大豆 鶏肉		
26 金	カレーピラフ	米 油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ どうもろこし グリンピース 赤ピーマン	乳	837	28.2
	牛乳		牛乳		乳		
	アルファベットスープ	じゃがいも マカロニ	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	鶏肉の唐揚げ	でん粉 油	鶏肉の生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
29 月	ごぼやくサラダ	中華ドレッシング		こんにやく もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま	872	27.8
	ツイストパン	ツイストパン			小麦 大豆		
	牛乳		牛乳		乳		
	ポークストロガノフ	油 ハヤシルウ エスパニョールソース デミグラスソース 砂糖 生クリーム	豚肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト マッシュルーム	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご		
30 火	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ		卵 大豆	846	31.0
	さくらんぼゼリーポンチ	さくらんぼゼリー		もも パイン みかん	もも		
	ごはん	米	牛乳		乳		
	ごまみそ汁	じゃがいも ごま ごま油	豆腐 油揚げ みそ	にんにく にんじん だいこん もやし ねぎ	大豆 ごま		
揚げ鶏の梅ソースがけ	油 でん粉 砂糖	鶏肉	うめ	小麦 大豆 鶏肉 りんご			
	しらすのソテー	油 砂糖 ごま油	豚肉	しょうが にんじん どうもろこし こんにやく ほうれん草	小麦 大豆 豚肉 ごま		

※ 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。

※ ○印の献立は、業者から直接学校に配達されるものです。

※ 昨年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルギー物質該当原材料名」でご確認ください。

※ しゃも地の揚げフライには魚卵が含まれる可能性があります。

※ 今月の地産産物は【米、ふるさと味噌、みつか味噌、きゅうり、ねぎ、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、なす、さくらげ、香り豚、小麦粉、大豆】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。

卵	乳	小麦	そば	そば	卵	乳
落花生(ピーナツ)	アモンド	あび	い	い	りんご	かぶ
やみゆづ	牛肉	ご	か	か	大豆	鶏肉
バナ	豚肉	わたが	は	やま	卵	ゆ

22回	平均栄養量	802	29.9
	基準栄養量	830	26.9 ~ 41.5



加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター



あつという間に春が去り、そろそろ梅雨入りが気になる時季となりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。食中毒予防を意識して、食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

6月は「食育月間」です

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者との触れ合いが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育はこどもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために、さらに持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。ぜひこの機会に「食べること」について改めて考えてみてください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よく噛んで食べることは、体によく働きがたくさんあります。普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

6月25日は「加須市うどんの日」

昔から加須市とその周辺では小麦をたくさん作っていて、地元でとれた小麦を使ったうどん作りも盛んでした。昔、館林のお殿様に加須市の小麦で作ったうどんの粉を送ったところ、大変おいしいと喜ばれ、お礼の手紙が来たそうです。その手紙に書かれていた日付が6月25日だったので、この日を「加須市うどんの日」としたそうです。この日を記念して、給食では「加須市うどんの日献立」を今月のセンター統一献立として提供します。献立には、地元小麦を使った地粉うどん、加須市のなす、きゅうり、きくらげなども使われています。「加須うどん」は、300年以上前から食べられてきた伝統的なうどんです。郷土の味を味わっていただきます。