



11月 給食だより



日曜	献立名 お か ず	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)	kcal エネルギー	g たん白質
		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)			
1 水	中華めん 牛乳 タンメンの汁 春巻き ごぼうサラダ	中華めん ごま油 油	牛乳 ぶたにく になると わかめ 春巻き	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼうサラダ どうもろこし	小麦 乳 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン 小麦・乳・大豆・卵・ごま	702	23.3
2 木	ごはん 牛乳 厚揚げと小松菜のみそ汁 ハンバーグのおろしソースかけ こんにやくサラダ イタリアンドレッシング	ごはん さとう ごま イタリアンドレッシング	牛乳 厚揚げ みそ 煮干し粉 ハンバーグ	にんじん こまつな ねぎ だいこん サラダこんにやく きゅうり キャベツ	乳 大豆 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	624	22.5
6 月	ごはん 牛乳 えのきたけとわかめのみそ汁 鶏のから揚げ ほうれん草ともやしのナムル ナムルドレッシング	ごはん 油 でんぷん ナムルドレッシング	牛乳 油揚げ みそ わかめ 煮干し粉 とりにく 生姜醤油漬	だいこん えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	乳 大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま	678	24.3
7 火	ごはん 牛乳 肉入りワンタンスープ ポテトコロッケ ソース しらたきのソテー	ごはん ごま油 ポテトコロッケ 油 油 さとう	牛乳 なると 肉入りワンタン ぶたにく	にんじん もやし キャベツ しょうが にら しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	乳 小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン 小麦・大豆 小麦・りんご 小麦・大豆・豚肉	726	22.1
8 水	ツイストパン コーヒーミルク ミネストローネ エビカツ ポイルブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ツイストパン 油 じゃがいも シェルマカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	コーヒーミルク ぶたにく ベーコン エビカツ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト ブロッコリー	小麦・乳・大豆 乳 乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・えび 大豆	732	24.9
9 木	ごはん 牛乳 のっぺい汁 あじのさんがやき つぼ漬	ごはん 油 でんぷん さといも さとう でんぷん	牛乳 とりにく 豆腐 煮干し粉 あじのさんが	ごぼう しいたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ つぼ漬	乳 小麦・大豆・鶏肉 小麦・卵・大豆 小麦・大豆	598	21.5
10 金	ごはん 牛乳 ポークハヤシ 大豆とさつまいもの甘辛和え カリフラワーのサラダ 和風ドレッシング	ごはん 油 ハヤシルウ 油 さとう さつまいも ごま でんぷん 和風ドレッシング	牛乳 ぶたにく 粉チーズ スキムミルク 大豆	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ ブロッコリー カリフラワー にんじん どうもろこし	乳 小麦・乳・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	795	24.4
13 月	ごはん 牛乳 たまねぎとにんじのみそ汁 ぶりフライ ソース 三色そぼろ	ごはん 油 さとう	牛乳 厚揚げ みそ 煮干し粉 わかめ ぶりフライ とりにく 炒り卵	にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース	乳 大豆 小麦・大豆 大豆・りんご 小麦・卵・大豆・鶏肉	744	28.6
15 水	地粉うどん 牛乳 カレー南蛮の汁 蒸しぎょうざ(2個) フルーツポンチ	地粉うどん 油 でんぷん カレールウ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ	にんじん たまねぎ ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 こんにやくゼリー(レモン・ワイン)	小麦 乳 小麦・乳・大豆・豚肉・りんご・バナナ 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま 乳・もも	683	23.9
16 木	ごはん 牛乳 豚汁 レバーとポテトのオーロラソース和え 小松菜ともやしのおひたし しょうゆ	ごはん 油 さといも じゃがいも 油 さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく 煮干し粉 みそ 豆腐 豚レバー醤油漬	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし にんじん	乳 大豆・豚肉 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆	768	27.4
17 金	ごはん 牛乳 豆腐のピリ辛スープ 肉じゃがフライ 親豆子豆サラダ 香ごまドレッシング	ごはん ごま油 油 香ごまドレッシング	牛乳 とりにく 豆腐 肉じゃがフライ 大豆	しょうが にんじん しいたけ こまつな ねぎ 枝豆 キャベツ にんじん	乳 大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン 小麦・乳・大豆・牛肉・りんご・ゼラチン 大豆 小麦・卵・大豆・ごま	758	23.9
20 月	ごはん 牛乳 トックスープ 肉シュウマイ(2個) 春雨サラダ パンパンジードレッシング	ごはん トック 春雨 パンパンジードレッシング	牛乳 とりにく になると わかめ 肉シュウマイ	にんじん しいたけ ねぎ にんじん きゅうり	乳 小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	712	24.9
21 火	ごはん 牛乳 八杯汁 さばのみそ煮 小松菜と油揚げの煮浸し	ごはん 油 でんぷん さといも さとう 油揚げ	牛乳 厚揚げ さば みそ 油揚げ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こんにやく ねぎ しょうが こまつな	乳 小麦・大豆 さば・大豆 小麦・大豆 小麦・乳・大豆	711	26.9
22 水	こどもパン ジョア(ブレーン) コーンシチュー ハンバーグのデミソースかけ ブロッコリーサラダ ノンエッグマヨネーズ	こどもパン 油 バター じゃがいも ホワイトルウ 油 さとう デミグラスソース ノンエッグマヨネーズ	ジョア(ブレーン) ベーコン とりにく 牛乳 ハンバーグ	たまねぎ にんじん どうもろこし たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー にんじん	乳 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・豚肉・鶏肉 大豆	671	27.1
24 金	ごはん 牛乳 ポークカレー チキンナゲット(2個) りんご	ごはん 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶたにく 粉チーズ スキムミルク チキンナゲット	たまねぎ にんじん にんにく りんご	乳 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ 小麦・乳・大豆・鶏肉 りんご	685	22.5
27 月	ごはん 牛乳 呉汁【統一献立】 カレイの竜田揚げ ほうれん草ともやしのおひたし しょうゆ	ごはん さといも 油	牛乳 油揚げ 大豆 みそ カレイの竜田	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しいたけ かぼちゃ ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	乳 大豆 小麦・大豆 小麦・大豆	638	26.5

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)	kcal エネルギー	g たん白質
	お	か	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)			
28 火	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	乳 小麦・大豆	725	21.8
	牛乳			なると		小麦・大豆・豚肉・りんご		
	すまし汁			かぼちゃひき肉フライ		大豆・りんご		
	ソース					小麦・大豆・鶏肉		
	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 ししいたけ 切り干し大根	小麦・乳・大豆		
29 水	揚げパン(きなこ)	油 さとう ツイストパン	きなこ			乳	600	23.7
	牛乳		牛乳			小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉		
	ポークストロガノフ	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく		にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー	卵・大豆		
	オムレツ		オムレツ			乳・ゼラチン		
30 木	ごはん	ごはん	ごはん	牛乳	ごまつな だいこん	乳 大豆	583	27.3
	牛乳			豆腐 みそ 煮干し粉 油揚げ わかめ		小麦・大豆		
	豆腐と小松菜のみそ汁			赤魚生姜醤油漬		小麦・大豆		
	赤魚の照り焼き			とりにく	ごぼう にんじん しらたき いんげん	小麦・大豆・鶏肉		
	きんぴらそばごはんの具	油 さとう						
* 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19回)						平均栄養量	691	24.6
加須市の学校給食では食品表示法に基づくアレルギー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。						基準栄養量	650	21.2~ 32.5
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。								

記載するアレルギー(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。

※牛乳・ジョア・ヨーグルトの回収はありません。

* 今月の地場産物は、「米、きゅうり、だいこん、ねぎ、大豆、きなこ」の予定です。

11月のごはんは騎西地域産 コシヒカリを使用しています。



トックスープ

【材料】

材料名	1人分	4人分
トック	20g	80g
鶏こま肉	10g	40g
にんじん(千切り)	10g	40g
長ねぎ(小口切り)	5g	20g
なると(半月切り)	4g	16g
干しいたけ(スライス)	0.3g	1.2g
乾燥カットわかめ	0.3g	1.2g
水	140g	560g
中華だし	1g	4g
しょうゆ	2g	8g
食塩	0.6g	2.4g

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「トックスープ」をご紹介します。

【作り方】

- 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ①に鶏こま肉、にんじん、なると、水で戻した干しいたけと戻し汁を入れて火が通ったら、カットわかめ、トック、長ねぎ、Aを加える。
- トックがくっつかないよう、よく混ぜ やわらかくなったら完成。

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。



【栄養価】(1人当たり)

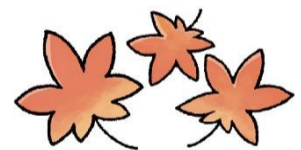
エネルギー	塩分量
79kcal	1.6g

● POINT ●

塩は、味をみて加える量を調整してください。スープに溶き卵を加えても、おいしく召し上がれます。

11月

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



11月8日はいい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん