



# 11月 給食だより



| 日曜      | 献立名<br>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<br>(食品表示法に基づく28品目)                                      | kcal<br>エネルギー | g<br>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<br>水  | 中華めん<br>タンメンの汁<br>春巻き<br>ごぼうサラダ                                 | 中華めん<br>ごま油<br>油  | ぶたにく なたと わかめ<br>春巻き                  | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし<br>ごぼうサラダ とうもろこし               | 小麦<br>小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン<br>小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン<br>小麦・乳・大豆・卵・ごま | 477           | 13.4      |
| 2<br>木  | ごはん<br>厚揚げと小松菜のみそ汁<br>ハンバーグのおろしソースかけ<br>こんにやくサラダ<br>イタリアンドレッシング | ごはん<br>さとう ごま<br>イタリアンドレッシング                                | 厚揚げ みそ 煮干し粉<br>ハンバーグ                 | にんじん こまつな ねぎ<br>だいこん<br>サラダこんにやく きゅうり キャベツ             | 大豆<br>小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま  | 360           | 12.2      |
| 6<br>月  | ごはん<br>えのきたけとわかめのみそ汁<br>鶏のから揚げ<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>ナムルドレスッシング   | ごはん<br>油 でんぷん<br>ナムルドレスッシング                                 | 油揚げ みそ わかめ 煮干し粉<br>とりにく生姜醤油漬         | だいこん えのきたけ ねぎ<br>ほうれん草 もやし にんじん                        | 大豆<br>小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま                                      | 425           | 13.8      |
| 7<br>火  | ごはん<br>肉入りワンタンスープ<br>ポテトコロッケ<br>ソース<br>しらたきのソテー                 | ごはん<br>ごま油<br>ポテトコロッケ 油<br>油 さとう                            | なたと 肉入りワンタン                          | にんじん もやし キャベツ しょうが にら<br>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・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン<br>小麦・大豆<br>大豆・りんご<br>小麦・大豆・豚肉                 | 498           | 12.1      |
| 8<br>水  | ツイストパン<br>ミネストローネ<br>エビカツ<br>ポイルブロッコリー<br>ノンエッグマヨネーズ            | ツイストパン<br>油 じゃがいも シェルマカロニ<br>油<br>ノンエッグマヨネーズ                | ぶたにく ベーコン<br>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<br>ブロッコリー                | 小麦・乳・大豆<br>乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉<br>小麦・大豆・鶏肉・えび<br>大豆                         | 452           | 13.5      |
| 9<br>木  | ごはん<br>のっぺい汁<br>あじのさんがやき<br>つぼ漬                                 | ごはん<br>油 でんぷん さといも<br>さとう でんぷん                              | とりにく 豆腐 煮干し粉<br>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<br>つぼ漬                      | 小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・卵・大豆<br>小麦・大豆  | 361           | 11.5      |
| 10<br>金 | ごはん<br>ポークハヤシ<br>大豆とさつまいもの甘辛和え<br>カリフラワーのサラダ<br>和風ドレスッシング       | ごはん<br>油 ハヤシルウ<br>油 さとう さつまいも ごま でんぷん<br>和風ドレスッシング          | ぶたにく 粉チーズ スキムミルク<br>大豆               | にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ<br>ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし   | 小麦・乳・大豆・豚肉<br>小麦・大豆・ごま  | 523           | 13.8      |
| 13<br>月 | ごはん<br>たまねぎとにんじのみそ汁<br>ぶりフライ<br>ソース<br>三色そぼろ                    | ごはん<br>油<br>さとう   | 厚揚げ みそ 煮干し粉 わかめ<br>ぶりフライ<br>とりにく 炒り卵 | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>グリーンピース                             | 大豆<br>小麦・大豆<br>大豆・りんご<br>小麦・卵・大豆・鶏肉                                   | 509           | 18.3      |
| 15<br>水 | 地粉うどん<br>カレー南蛮の汁<br>蒸しぎょうざ<br>フルーツポンチ                           | 地粉うどん<br>油 でんぷん カレールウ                                       | ぶたにく<br>ぎょうざ                         | にんじん たまねぎ ねぎ<br>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<br>小麦・乳・大豆・豚肉・りんご・バナナ<br>小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま<br>乳・もも                    | 402           | 12.2      |
| 16<br>木 | ごはん<br>豚汁<br>レバーとポテトのオーロラソース和え<br>小松菜ともやしのおひたし<br>しょうゆ          | ごはん<br>油 さといも<br>じゃがいも 油 さとう でんぷん                           | ぶたにく 煮干し粉 みそ 豆腐<br>豚レバー醤油漬           | ごぼう にんじん だいこん ねぎ<br>こまつな もやし にんじん                      | 大豆・豚肉<br>小麦・大豆・豚肉<br>小麦・大豆  | 494           | 16.1      |
| 17<br>金 | ごはん<br>豆腐のピリ辛スープ<br>肉じゃがフライ<br>親子豆サラダ<br>香ごまドレスッシング             | ごはん<br>ごま油<br>油<br>香ごまドレスッシング                               | とりにく 豆腐<br>肉じゃがフライ<br>大豆             | しょうが にんじん しいたけ こまつな ねぎ<br>枝豆 キャベツ にんじん                 | 大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン<br>小麦・乳・大豆・牛肉・りんご・ゼラチン<br>大豆<br>小麦・大豆・ごま          | 521           | 13.8      |
| 20<br>月 | ごはん<br>トックスープ<br>肉シュウマイ<br>春雨サラダ<br>パンパンジードレッシング                | ごはん<br>トック<br>春雨<br>パンパンジードレッシング                            | とりにく なたと わかめ<br>肉シュウマイ               | にんじん しいたけ ねぎ<br>にんじん きゅうり                              | 小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉<br>小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン             | 398           | 11.7      |
| 21<br>火 | ごはん<br>八杯汁<br>さばのみそ煮<br>小松菜と油揚げの煮浸し                             | ごはん<br>油 でんぷん さといも<br>さとう                                   | 厚揚げ<br>さば みそ<br>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<br>しょうが<br>こまつな            | 小麦・大豆<br>さば・大豆<br>小麦・大豆   | 450           | 15.8      |
| 22<br>水 | こどもパン<br>コーンシチュー<br>ハンバーグのデミソースかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>ノンエッグマヨネーズ    | こどもパン<br>油 バター じゃがいも ホワイトルウ<br>油 さとう デミグラスソース<br>ノンエッグマヨネーズ | ベーコン とりにく 牛乳<br>ハンバーグ                | たまねぎ にんじん とうもろこし<br>たまねぎ マッシュルーム<br>ブロッコリー カリフラワー にんじん | 小麦・乳・大豆<br>小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉<br>小麦・大豆・豚肉・鶏肉<br>大豆                         | 477           | 17.7      |
| 24<br>金 | ごはん<br>ポークカレー<br>チキンナゲット<br>りんご                                 | ごはん<br>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<br>チキンナゲット          | たまねぎ にんじん にんにく<br>りんご                                  | 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ<br>小麦・乳・大豆・鶏肉<br>りんご                            | 413           | 10.9      |
| 27<br>月 | ごはん<br>呉汁【統一献立】<br>カレイの竜田揚げ<br>ほうれん草ともやしのおひたし<br>しょうゆ           | ごはん<br>さといも<br>油  | 油揚げ 大豆 みそ<br>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<br>ほうれん草 もやし にんじん     | 大豆<br>小麦・大豆<br>小麦・大豆  | 405           | 15.4      |

| 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<br>(食品表示法に基づく28品目) | kcal<br>エネルギー | g<br>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<br>火   | ごはん          | ごはん           | ごはん                |              |                              |                                  | 448           | 11.3      |      |
|   | すまし汁         |               | なると                |              | ごぼう にんじん だいこん ねぎ             | 小麦・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                     |               |           |      |
|   | ソース          |               |                    |              |                              | 大豆・りんご                           |               |           |      |
| 29<br>水   | 揚げパン(きなこ)    | 油 さとう ツイストパン  | きなこ                |              |                              | 小麦・乳・大豆                          | 435           | 15.1      |      |
|   | 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 フロッキー | 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉                    |               |           |      |
|   | オムレツ         |               | オムレツ               |              |                              | 卵・大豆                             |               |           |      |
|   | ヨーグルト(学配)    |               | ヨーグルト              |              |                              | 乳・ゼラチン                           |               |           |      |
| 30<br>木   | ごはん          | ごはん           | ごはん                |              |                              |                                  | 347           | 15.8      |      |
|   | 豆腐と小松菜のみそ汁   |               | 豆腐 みそ 煮干し粉 油揚げ わかめ |              | ごまつな だいこん                    | 大豆                               |               |           |      |
|   | 赤魚の照り焼き      |               | 赤魚 生姜 醤油 漬け        |              |                              | 小麦・大豆                            |               |           |      |
|   | きんぴらそばろごはんの具 | 油 さとう         | 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                         |               |           |      |
| * 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 幼稚園     | 442       | 13.9 |
| 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。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。

※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に、よく混ぜ やわらかくなったら完成。

【栄養価】(1人当たり)

|        |      |
|--------|------|
| エネルギー  | 塩分量  |
| 79kcal | 1.6g |

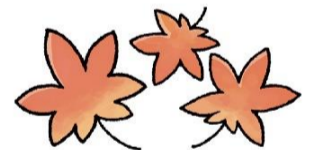
● POINT ●

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。

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。



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、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