



## 予定献立表

### おもに使われる食品名

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	
		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)		エネルギー kcal	蛋白質 g
1 木	ごはん	米				663	24.9
	牛乳		牛乳		乳		
	どさんこじる	油 ジャガイモ	豚肉 豆腐 みそ	にんにく にんじん もやし ほうれん草	大豆 豚肉		
	にくだんごあまずあん2こ		肉団子甘酢あん		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
	きりぼしだいこんとしらたきのいために	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん しらたき	小麦 大豆		
2 金	ごはん	米				648	24.6
	牛乳		牛乳		乳		
	ジョア ブルーベリー		ジョア				
	アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	とりにくのからあげ	油 でん粉	鶏肉の生姜しょうゆ漬		小麦 大豆 鶏肉		
ポテトサラダ	ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆			
5 月	ごはん	米				653	25.2
	牛乳		牛乳		乳		
	ごもくマーボー豆腐	油 砂糖 でん粉 麻婆ソース	豚肉 豆腐 大豆 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ には はくさい たけのこ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
	やきぎょうざ2こ		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
	はるさめサラダ(中華ドレッシング)	はるさめ		にんじん もやし きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 ごま りんご		
6 火	ごはん	米				627	20.9
	牛乳		牛乳		乳		
	きかんぼうのたまごスープ	でん粉	卵 鶏肉	トマト はくさい たまねぎ ほうれん草 しいたけ	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉		
	にくじゃがフライ	油 肉じゃがフライ			小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉 りんご ゼラチン		
	ごもくきんぴら	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	小麦 大豆		
7 水	ごはん	米				647	21.9
	牛乳		牛乳		乳		
	なめこのみそしる		豆腐 みそ	なめこ だいこん こまつな ねぎ	大豆		
	ショーロンポー2こ		ショーロンポー		小麦 大豆 豚肉 ごま		
	プルコギふういために	油 砂糖 ごま	豚肉	にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく には たけのこ	小麦 大豆 豚肉 ごま		
8 木	じごなうどん	地粉うどん			小麦	767	24.2
	牛乳		牛乳		乳		
	カレーなんばんじる	油 砂糖 でん粉 カレールウ	豚肉 なた 油揚げ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	ポテトもち	油 ポテトもち			小麦 乳		
	くきわかめのサラダ(香味塩ドレッシング)		茎わかめ	もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
9 金	ごはん	米				642	28.5
	牛乳		牛乳		乳		
	ごじる		豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	大豆 豚肉		
	ハンバーグのデミソースかけ	油 砂糖 デミソース	ハンバーグ	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	ブロッコリーのソテー	油		ブロッコリー とうもろこし にんにく	小麦 大豆 鶏肉		
13 火	くろパン	黒パン			小麦 乳 大豆	651	21.8
	みかんジュース			みかんジュース			
	はくさいとらビオリのシチュー	油 ベシヤメルルウ ラビオリ	豚肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ はくさい マツシユルム ほうれん草	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
	チキンナゲット2こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
	もやしのサラダ(香味塩ドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
14 水	ごはん	米				613	24.7
	ふりかけ		おかかふりかけ				
	牛乳		牛乳		乳		
	さといものみそしる	油 里芋	豚肉 みそ	だいこん こまつな ねぎ	大豆 豚肉		
	いわしのみぞれに ちゅうかやさいいために	油 砂糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	小麦 さば 大豆 小麦 大豆 鶏肉		
15 木	ごはん	米				577	22.1
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゃんぽんスープ	油 ごま	豚肉 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン		
	ミートオムレツ		ミートオムレツ		小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
	ひじきとツナのカレーいために	油 砂糖	ひじき まぐろ油漬	にんじん とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉		
16 金	わかめごはん	米				577	23.5
	牛乳		牛乳		乳		
	ジョア ストロベリー		ジョア				
	はっばいじる	でん粉	鶏肉 豆腐 なた	ごぼう しいたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
	カレイのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ	油 砂糖 ごま	カレイの竜田揚げ	ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま		

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	
		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)		エネルギー kcal	蛋白質 g
19 月	ごはん	米				698	26.5
	牛乳		牛乳		乳		
	みぞれじる		ミートボール 厚揚げ	だいこん にんじん はくさい えのき ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	さばのぶなかぼし		さばの文化干し		さば		
	にくじゃが	油 砂糖 じゃがいも	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき	小麦 大豆 豚肉		
20 火	こどもパンスライス	子どもパン			小麦 乳 大豆	592	24.2
	牛乳		牛乳		乳		
	ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマト マッシュルーム	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	ハンバーグてりやきソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	はなやさいのサラダ(サウザンドドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
21 水	ちやめし	茶めし			小麦 大豆	650	26.0
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
	とんじる	油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草	大豆 豚肉		
	チキンカツ	油	チキンカツ		小麦 鶏肉		
	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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
22 木	ちゅうかめん	中華麺			小麦	693	26.1
	牛乳		牛乳		乳		
	みそラーメンスープ	砂糖 ごま	豚肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ もやし にら ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
	にくまん		肉まん		小麦 大豆 豚肉 ごま		
	ごぼうのカレーマヨいため	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう にんじん えだまめ とうもろこし こんにゃく	小麦 大豆		
26 月	ごはん	米				707	27.2
	牛乳		牛乳		乳		
	さけかすじる【統一献立】	油 酒粕	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん しめじ れんこん	大豆 豚肉		
	とりにくのねぎソースかけ	油 ごま油 砂糖 でん粉	鶏肉切り身	ねぎ にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
	やさいのごまあえ	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし	小麦 大豆 ごま		
27 火	コッペパンスライス	コッペパン			小麦 乳 大豆	652	26.8
	牛乳		牛乳		乳		
	ジュリアンスープ		ベーコン	にんじん だいこん はくさい ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	しろみざかなフライ	油	ホキフライ		小麦 大豆		
	タルタルソース	ノンエッグタルタルソース			大豆		
	やきそば	油 中華麺	豚肉 大豆	キャベツ もやし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
28 水	ごはん	米				604	23.2
	牛乳		牛乳		乳		
	もずくのみそしる	じゃがいも	もずく 豆腐 みそ	たまねぎ	大豆		
	あつやきたまご		厚焼きたまご		小麦 卵 さば 大豆		
	ビビンバのぐ	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれん草	小麦 大豆 豚肉 ごま		
29 木	ごはん	米				651	22.7
	ジョア プレーン		ジョア		乳		
	キーマカレー	油 カレールウ じゃがいも	鶏肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
	とんかつ	油	とんかつ		小麦 豚肉 大豆		
	こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)			こんにゃく もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆 鶏肉 ごま りんご		

※ 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。

※ ○印の献立は、給食センターの配送車ではなく、納品業者から学校に配送されるものです。

※ 加須市内の2つの給食センター(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。

※ 今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、浮野味噌、みつかみそ、きゅうり、ねぎ、はくさい、きくらげ、トマト、酒粕】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。

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

2月のご飯は  
加須地域産 彩のきずな  
を使用しています。



給食だよりは  
加須市のHPでも  
ご覧いただけます



19回

平均栄養量

648 24.5

基準栄養量

650 21.2~32.5

## 給食レシピ紹介 ほうれん草のごま和え

加須学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「ほうれん草のごま和え」のレシピを紹介します。

【材料】

材 料 名	1人分	4人分
ほうれん草 (3cm幅)	15g	60g
もやし	20g	80g
にんじん (千切り)	5g	20g
コーン缶	5g	20g
白すりごま	1.2g	4.8g
白いりごま	0.6g	2.4g
砂糖	1.6g	6.4g
しょうゆ	2.8g	11.2g

【作り方】

- ① ほうれん草、もやし、にんじんをさつ茹で、水冷する。
- ② ①の水気を絞る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②とコーンの汁気を切ってよく和える。



ごまは、炒ると香りが際立ちます。  
野菜は、水冷後、水気をよく絞ると  
おいしく仕上がります。



【栄養価】(1人当たり) エネルギー 32kcal / 塩分量 0.4g

## 加須市の給食費は 県内で1番安い!?



栄養バランスは大丈夫?  
量は足りているの?

加須市の給食費は、県内40  
市中1番の安さを維持していま

す。そして、給食費の値上げを行わず、質(栄養バランス)や  
量を確保した給食を提供するため、令和5年度においては1ヶ月  
1人あたり約700円の食材購入費を市が負担しています。

さらに、令和4年度の11月から3月までと、令和5年度の(8  
月を除く)7月から12月までのそれぞれ5ヶ月、合わせて10ヶ月、  
給食費を免除しました。