



# 5月 給食だより



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)			
1 水	地粉うどん	地粉うどん				小麦	712	22.6
	牛乳			牛乳		乳		
	しのだうどの汁	さとう		あぶらあげ ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ	小麦・大豆・豚肉		
	ゼリーフライ	油		ゼリーフライ		小麦・大豆		
	はちみつレモンポンチ	はちみつレモンゼリー			みかん缶 パイン缶 おうとう缶	もも	869	26.7
2 木	ごはん	ごはん				乳	657	26.4
	牛乳			牛乳		乳		
	厚揚げと小松菜のみそ汁			あつあげ にぼしこ みそ	にんじん こまつな ねぎ	大豆		
	ハンバーグのおろしソースかけ	さとう ごま		ハンバーグ	だいこん	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
	しらすのソテー	ごま油 さとう		ぶたにく	しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらす	小麦・大豆・豚肉・ごま	786	30.5
7 火	ごはん	ごはん				乳	742	25.4
	牛乳			牛乳		乳		
	新玉ねぎのみそ汁(統一献立)			とうふ にぼしこ みそ	こまつな たまねぎ えのきたけ	大豆		
	野菜コロッケ	油 野菜コロッケ				乳・小麦・大豆		
	ソース				大豆・りんご	857	29.0	
三色そばろ	さとう		いりたまご とりにく	グリーンピース	小麦・大豆・卵・鶏肉			
8 水	コッペパンスライス	コッペパンスライス				乳・小麦・大豆	750	33.4
	牛乳			牛乳		乳		
	ほたてのチャウダー	油 ホワイトルウ ジャがいも		ほたて ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	焼きフランクの香味ソースかけ	ごま油 さとう でんぶん		フランクフルト	にんにく たまねぎ	小麦・大豆・豚肉・ごま		
	フロッキーと枝豆のサラダ			フロッキー カリフラワー にんじん えだまめ	大豆	920	39.7	
イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング				小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご			
9 木	ごはん	ごはん				乳	732	22.9
	牛乳			牛乳		乳		
	豆腐のピリ辛スープ	ごま油		とりにく とうふ	しょうが にんじん しいたけ こまつな ねぎ	大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま		
	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	837	25.6	
ほうれん草とコーンのソテー	油			ほうれん草 とうもろこし にんじん たまねぎ	小麦・大豆・鶏肉			
10 金	ごはん	ごはん				乳	703	20.9
	牛乳			牛乳		乳		
	ジョア(マスカット)			ジョア(マスカット)		乳		
	チキンカレー	油 ジャがいも カレールウ		とりにく こなチーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく	乳・小麦・大豆・鶏肉		
	大豆とさつまいもの甘辛和え	油 でんぶん さつまいも ごま		だいず	小麦・大豆・ごま	855	24.3	
カットオレンジ				オレンジ	オレンジ			
13 月	ごはん	ごはん				乳	722	21.6
	牛乳			牛乳		乳		
	ウェーブワンタンスープ	ごま油 ウェーブワンタン		とりにく なた	にんじん キャベツ もやし しょうが にら	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン		
	カレーコロッケ	油 カレーコロッケ				乳・小麦・大豆・豚肉・牛肉・りんご		
	切り干し大根のサラダ			くきわかめ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	821	24.0	
香ごまドレッシング	香ごまドレッシング				卵・小麦・大豆・ごま			
14 火	ごはん	ごはん				乳	687	27.2
	牛乳			牛乳		乳		
	かきたま汁	でんぶん		なた たまご	にんじん しめじ ねぎ ほうれん草	卵・小麦・大豆		
	チキンカツ	油		チキンカツ		小麦・大豆・鶏肉		
	ソース				大豆・りんご	817	31.3	
小松菜と油揚げの煮びたし			あぶらあげ	こまつな	小麦・大豆			
15 水	中華めん	中華めん				乳	735	29.9
	牛乳			牛乳		乳		
	タンメンの汁	ごま油		ぶたにく なた わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま		
	肉シュウマイ(小2個・中2個)			肉シュウマイ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	ヨーグルトポンチ	さとう		ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 おうとう缶 ナタデココ	乳・もも・ゼラチン	863	33.9
16 木	ごはん	ごはん				乳	676	21.4
	牛乳			牛乳		乳		
	大根とわかめのみそ汁			あぶらあげ にぼしこ みそ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆		
	メンチカツ	油		メンチカツ		小麦・大豆・豚肉		
	ソース				大豆・りんご	785	23.5	
ボイル野菜				キャベツ きゅうり とうもろこし				
中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング				小麦・大豆・豚肉・ごま・ゼラチン			
17 金	ごはん	ごはん				乳	684	28.7
	牛乳			牛乳		乳		
	若竹汁			かまぼこ わかめ	にんじん たけのこ ねぎ	小麦・大豆		
	さばのカレー竜田揚げ	油		さばの竜田		小麦・大豆・さば		
	大豆の磯煮	油 さとう		だいず とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん こんにやく	小麦・大豆・鶏肉	825	33.5
20 月	ごはん	ごはん				乳	668	27.3
	牛乳			牛乳		乳		
	豆腐ときぬさやのみそ汁			とうふ にぼしこ わかめ みそ	だいこん さやえんどう	大豆		
	あじのさんが焼き	さとう でんぶん		あじのさんが		小麦・大豆・卵		
	切り干し大根の五目煮	油 さとう		とりにく あぶらあげ さつまあげ	にんじん しいたけ きりぼしだいこん	小麦・大豆・鶏肉	803	31.2
21 火	わかめごはん	わかめごはん				乳	732	27.2
	牛乳			牛乳		乳		
	コーヒーマルク			コーヒーマルク		乳		
	アルファベットスープ	油 アルファベットスープ		とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	とりのから揚げ	油 でんぶん		とりにくしょうがしょうゆづけ		小麦・大豆・鶏肉	863	31.3
ほうれん草ともやしのナムル				ほうれん草 もやし にんじん				
ナムルドレッシング	ナムルドレッシング				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
22 水	黒パン	黒パン				乳・小麦・大豆	710	27.6
	牛乳			牛乳		乳		
	ミネストローネ	油 ジャがいも シェルマカロニ		ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	さとう でんぶん		ハンバーグ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	フルーツポンチ				みかん缶 パイン缶 おうとう缶 こんにやくゼリー(レモン・ワイン)	もも 乳	890	32.8
23 木	ごはん	ごはん				乳	678	20.2
	牛乳			牛乳		乳		
	なすと油揚げのみそ汁	油		あぶらあげ にぼしこ みそ	なす たまねぎ こまつな	大豆		
	揚げぎょうざ(小2個・中3個)	油		ぎょうざ		小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま		
	キャベツともやしのお浸し				キャベツ もやし にんじん	832	24.1	
しょうゆ					小麦・大豆			
24 金	ごはん	ごはん				乳	708	23.3
	牛乳			牛乳		乳		
	ポークカレー	油 ジャがいも カレールウ		ぶたにく こなチーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	チキンナゲット(小2個・中3個)			チキンナゲット		乳・小麦・大豆・鶏肉		
	こんにやくサラダ				サラダこんにやく きゅうり キャベツ	872	28.3	
和風ドレッシング	和風ドレッシング				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご			

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)			
27月	ごはん	ごはん				696	32.2
	牛乳		牛乳		乳		
	肉じゃが	さとう じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	小麦・大豆・豚肉		
	ほっけの塩焼き		ほっけ			818	37.4
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー			
	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ			大豆		
28火	ごはん	ごはん				651	22.8
	牛乳		牛乳		乳		
	大根とほうれん草のみそ汁		とうふ わかめ にぼしこ みそ	だいこん ほうれんそう	大豆		
	エビカツ	油	エビカツ		小麦・大豆・鶏肉・えび	752	25.1
	きんぴらそぼろごはんの具	油 さとう	とりにく	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	小麦・大豆・鶏肉		
29水	こどもパン	こどもパン			乳・小麦・大豆		
	牛乳		牛乳		乳		
	なす入りミートソース	油 ハヤシルウ スパゲッティ	ベーコン ぶたにく こなチーズ スキムミルク レバーそぼろ	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	660	27.7
	ツナオムレツ		ツナオムレツ		卵・小麦・大豆・りんご	823	33.1
	カットパン			パン			
30木	ごはん	ごはん				677	19.6
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゃんこスープ	油	とりにく	ごぼう にんじん だいこん キヤベツ もやし ねぎ えのきたけ しめじ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン		
	春巻き	油	春巻き		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン	780	22.0
	ごぼうサラダ			ごぼうサラダ とうもろこし	乳・卵・大豆・小麦・ごま		
31金	ごはん	ごはん				751	28.5
	牛乳		牛乳		乳		
	豚汁	油 さといも	ぶたにく とうふ にぼしこ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆・豚		
	いわしのかば焼き	油 さとう でんぷん	いわし		小麦・大豆	860	31.3
	春雨サラダ	はるさめ		にんじん きゅうり			
	パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング			小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン		

\* 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 21回)

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。


平均栄養量	小学校	701	25.6
	中学校	835	29.5
基準栄養量	小学校	650	21.2~32.5
	中学校	830	26.9~41.5

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。

5月のごはんは、騎西地域産彩のきずなを使用しています。



\* 今月の地場産物は、「米、きゅうり、なす、玉ねぎ、ほうれん草、こまつな」の予定です。

給食レシピ

焼きフランクの香味ソースかけ

騎西学校給食センターから小・中学校に提供した「焼きフランクの香味ソースかけ」をご紹介します。

【材料】

材料名	1人分	4人分
フランクフルト 50g	1本	4本
ごま油	0.2g	0.8g
おろしにんにく	0.4g	1.6g
玉ねぎ(みじん切り)	8g	32g
本みりん	2g	8g
砂糖	0.9g	3.6g
しょう油	3.2g	12.8g
一味唐辛子	適宜	適宜
でん粉	0.2g	0.8g
水	2.3g	9.2g

【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	塩分量
184kcal	1.3g


- 【作り方】
- ① フランクフルトを焼く。
  - ② 別鍋にごま油、おろしにんにく、玉ねぎを入れて炒める。
  - ③ 玉ねぎがしんなりしたらAを入れる。一度煮立たせた後、水で溶いたでん粉でとろみをつける。
  - ④ 焼いたフランクフルトに③をかけて出来上がり。

● POINT ●  
一味唐辛子の量は好みで使用してください。

一般社団法人 日本海老協会より北海道産ホタテを無償提供していただきました。8日の「ほたてのチャウダー」に使われています。



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。



生活リズムを整えるためのポイント

<p>おきいたら、朝日を浴びる</p> 	<p>朝食をよくかんで食べる</p>  <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p> 	<p>食事は決まった時間に食べる</p> 	<p>早めに布団に入る</p>  <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---	---	--	--	--