



5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	地粉うどん しのだうどんの汁 ゼリーフライ はちみつレモンポンチ	地粉うどん さとう 油 はちみつレモンゼリー	あぶらあげ ぶたにく ゼリーフライ	にんじん こまつな ねぎ みかん缶 パイン缶 おうとう缶	小麦 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 もも	451	12.3
2 木	ごはん 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 しらたきのソテー	ごはん さとう ごま ごま油 さとう	あつあげ にぼしこ みそ ハンバーグ ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ だいこん しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・豚肉・ごま	410	15.1
7 火	ごはん 新玉ねぎのみそ汁(統一献立) 野菜コロッケ ソース 三色そぼろ	ごはん 油 野菜コロッケ	とうふ にぼしこ みそ	こまつな たまねぎ えのきたけ グリーンピース	大豆 乳・小麦・大豆 大豆・りんご 小麦・大豆・卵・鶏肉	508	15.0
8 水	コッペパンスライス ほたてのチャウダー 焼きフランクの香味ソースかけ ブロッコリーと枝豆のサラダ イタリアンドレッシング	コッペパンスライス 油 ホワイトルウ じゃがいも ごま油 さとう でんぶん	ほたて ベーコン 牛乳 フランクフルト	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース にんにく たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん えだまめ	乳・小麦・大豆 乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・豚肉・ごま 大豆	474	21.0
9 木	ごはん 豆腐のピリ辛スープ かぼちゃひき肉フライ ソース ほうれん草とコーンのソテー	ごはん ごま油 油	とりにく とうふ かぼちゃひき肉フライ	しょうが にんじん しいたけ こまつな ねぎ ほうれん草 とうもろこし にんじん たまねぎ	大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま 小麦・大豆・豚肉・りんご 大豆・りんご 小麦・大豆・鶏肉	453	12.0
10 金	ごはん チキンカレー 大豆とさつまいもの甘辛和え カットオレンジ	ごはん 油 じゃがいも カレールウ 油 でんぶん さつまいも ごま	とりにく こなチーズ スキムミルク だいたず	たまねぎ にんじん にんにく オレンジ	乳・小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま オレンジ	513	13.3
13 月	ごはん ウェーブワンタンスープ カレーコロッケ 切り干し大根のサラダ 香ごまドレッシング	ごはん ごま油 ウェーブワンタン 油 カレーコロッケ	とりにく なた くきわかめ	にんじん キャベツ もやし しょうが にら きりぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ごま・ゼラチン 乳・小麦・大豆・豚肉・牛肉・りんご ごま	492	11.9
14 火	ごはん かきたま汁 チキンカツ ソース 小松菜と油揚げの煮びたし	ごはん でんぶん 油	なた たまご チキンカツ	にんじん しめじ ねぎ ほうれん草	卵・小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 大豆・りんご 小麦・大豆	432	16.0
15 水	中華めん タンメンの汁 肉シュウマイ(2個) ヨーグルトポンチ	中華めん ごま油 さとう	ぶたにく なた わかめ 肉シュウマイ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 おうとう缶 ナタデココ	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 乳・もも・ゼラチン	421	15.6
16 木	ごはん 大根とわかめのみそ汁 メンチカツ ソース ポイル野菜 塩中華ドレッシング	ごはん 油 塩中華ドレッシング	あぶらあげ にぼしこ みそ わかめ メンチカツ	だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	大豆 小麦・大豆・豚肉 大豆・りんご	457	12.6
17 金	ごはん 若竹汁 さばのカレー竜田揚げ 大豆の磯煮	ごはん 油 油 さとう	かまぼこ わかめ さばの竜田 だいたず とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん たけのこ ねぎ にんじん こんにやく	小麦・大豆 小麦・大豆・さば 小麦・大豆・鶏肉	462	18.5
20 月	ごはん 豆腐ときぬさやのみそ汁 あじのさんが焼き 切り干し大根の五目煮	ごはん さとう でんぶん 油 さとう	とうふ にぼしこ わかめ みそ あじのさんが とりにく あぶらあげ さつまあげ	だいこん さやえんどう にんじん しいたけ きりぼしだいこん	大豆 小麦・大豆・卵 小麦・大豆・鶏肉	419	16.2
21 火	わかめごはん アルファベットスープ とりのから揚げ ほうれん草ともやしのナムル ナムルドレッシング	わかめごはん 油 アルファベットスープ 油 でんぶん ナムルドレッシング	とりにく ベーコン とりにくしょうがしょうゆづけ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン ほうれん草 もやし にんじん	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	440	16.0
22 水	黒パン ミネストローネ ハンバーグの照り焼きソースかけ フルーツポンチ	黒パン 油 じゃがいも シェルマカロニ さとう でんぶん	ぶたにく ベーコン ハンバーグ	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 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)	乳・小麦・大豆 乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 もも・乳	469	16.4
23 木	ごはん なすと油揚げのみそ汁 揚げぎょうざ(2個) キャベツともやしのお浸し しょうゆ	ごはん 油 油	あぶらあげ にぼしこ みそ ぎょうざ	なす たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	大豆 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま 小麦・大豆	402	9.2
24 金	ごはん ポークカレー チキンナゲット(2個) こんにやくサラダ 和風ドレッシング	ごはん 油 じゃがいも カレールウ チキンナゲット 和風ドレッシング	ぶたにく こなチーズ スキムミルク チキンナゲット	にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく きゅうり キャベツ	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 乳・小麦・大豆・鶏肉	426	11.4

給食だより(予定献立表)は裏面に続きます。

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				441	20.0
	肉じゃが	さとう じゃがいも	ぶたにく	にんにく 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				
	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				399	11.4
	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		
	きんぴらそぼろごはんの具	油 さとう	とりにく	ごぼう にんにく 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				431	16.8
	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 しらたき たまねぎ にんにく ビーマントマト マッシュルーム	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉		
	ツナオムレツ		ツナオムレツ		卵・小麦・大豆・りんご		
	カットパイ			パイ			
30 木	ごはん	ごはん				454	10.7
	ちゃんこスープ	油	とりにく	ごぼう にんにく だいこん キャベツ もやし ねぎ きのこのたけ 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		
	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				483	17.1
	豚汁	油 さといも	ぶたにく とうふ にぼしこ みそ	ごぼう にんにく だいこん ねぎ	大豆・豚		
	いわしのかば焼き	油 さとう でんぶん	いわし		小麦・大豆		
	春雨サラダ	はるさめ		にんにく 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。					平均栄養量 幼稚園	449	14.7
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。

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。



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 ●

一味唐辛子の量はお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。



せい かつ ととの 生活リズムを整えるためのポイント



<p>お 起きたら、 あまひ を 朝日を浴びる</p>	<p>あさうしよく 朝食をよくかんで 食べる</p> <p>あさうしよく 朝食後に、 トイレへ行く 習慣をつけま しょう。</p>	<p>ひるま そと かなた 昼間は外で体を 動かす</p>	<p>しょくじ 食事は決まった 時間に食べる</p>	<p>はやく 早めに 布団に入る</p> <p>はやく 寝る前に、ゲーム機や スマホを見る のはやめ ましょう。</p>
-------------------------------------	---	---------------------------------------	------------------------------------	--