

小学校
令和6年度

9月

給食だより



加須市教育委員会学校給食課
(加須学校給食センター)
TEL 0480-68-3755

予 定 献 立 表			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
2	月	ごはん	米				586	22.8
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそしる		もずく 豆腐 油揚げ 味噌 煮干し粉	ほうれん草 ねぎ	大豆		
		チキンカツごまソースかけ	油 砂糖 ごま	チキンカツ		大豆 小麦 鶏肉 りんご		
		コールスローサラダ(コールスロッドレッシング)			キャベツ もやし きゅうり			
3	火	こどもパンスライス	こどもパン			乳 小麦 大豆	725	26.7
		牛乳		牛乳		乳		
		ほうれんそうのシチュー	油 ベシヤメルルウ	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし キャベツ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		キャベツメンチカツ	油	キャベツメンチ		小麦 大豆 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
		はなやさいサラダ(ササントレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
4	水	ごはん	米				665	19.7
		ジョアストロベリー		ジョア		乳		
		ハッシュドボーク	油 ハヤシルウ じゃがいも 砂糖	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム トマト	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
		チーズオムレツ		チーズオムレツ		卵 大豆 乳		
		かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ えだまめ とうもろこし	大豆		
5	木	ごはん	米				595	24.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ワンタンスープ	ワンタン	鶏肉	たけのこ 玉ねぎ にら	小麦 大豆 鶏肉		
		ポークしゅうまい2こ		しゅうまい		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ぶたキムチたまごいため	油 ごま油	豚肉 卵	人参 白菜キムチ 白滝	卵 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご ゼラチン		
6	金	ごはん	米				641	24.5
		牛乳		牛乳		乳		
		ほうれんそうのみそしる		豆腐 油揚げ 味噌 煮干し粉	ほうれん草 ねぎ	大豆		
		さばのしおやき		さば		さば		
		きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	油揚げ	人参 切り干し大根	大豆 小麦		
9	月	ごはん	米				595	21.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゅうかたまごスープ	でん粉	豚肉 卵	人参 白菜	豚肉 卵 小麦 大豆 ごま 鶏肉		
		みそだれにくだんご2こ		味噌だれ肉団子		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ちゅうかサラダ(ナムルトレッシング)			人参 もやし きゅうり とうもろこし	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
10	火	ツイストパン	ツイストパン			乳 小麦 大豆	676	23.7
		牛乳		牛乳		乳		
		ポトフ	じゃがいも	フランク	人参 大根 キャベツ ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		オムレツのデミソースかけ	油 デミグラスソース 砂糖	プレーンオムレツ	玉ねぎ	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ツナのスパゲティソテー	油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬け	にんにく 玉ねぎ とうもろこし	小麦 鶏肉 大豆		
11	水	ごはん	米				637	24.2
		牛乳		牛乳		乳		
		こまつなのみそしる		味噌 油揚げ 豆腐 煮干し粉	小松菜 ねぎ	大豆		
		あげどりのレモンソースかけ	油 でん粉 砂糖	鶏肉	レモン	小麦 大豆 鶏肉		
		わかめともやしのサラダ(しおちゅうかドレッシング)		茎わかめ	もやし きゅうり 人参			
12	木	じごなうどん	地粉うどん			小麦	713	25.5
		牛乳		牛乳		乳		
		カレーなんばんじる	油 カレールウ でん粉 砂糖 じゃがいも	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	小麦 りんご 豚肉		
		ちくわのいそべあげ	油 小麦粉	ちくわ 青のり		小麦		
		やさいのごまあえ	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし きゅうり	ごま 小麦 大豆		
13	金	ごはん	米				564	21.4
		牛乳		牛乳		乳		
		なめこととうふのみそしる		味噌 豆腐	小松菜 なめこ ねぎ	大豆		
		アジフライ	油	アジフライ		小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
		きゅうりのごまずあえ	砂糖 ごま		もやし きゅうり 人参	ごま 小麦 大豆		
17	火	ごはん	米				695	24.5
		牛乳		牛乳		乳		
		おつきみじる	さといも	豆腐 鶏肉 野菜入りつみれ	大根 ほうれん草 しいたけ	鶏肉 大豆 小麦		
		ハンバーグおろしソースかけ	でん粉 砂糖	ハンバーグ	大根 しょうが	鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
		にんじんシリシリ	油 砂糖 ごま油 ごま	まぐろ油漬け 卵	人参	卵 小麦 大豆 ごま		
		〇レモンカスタードタルト	レモンカスタードタルト			卵 乳 小麦		

9月 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
18	水	ごはん	米					580	25.4
		牛乳		牛乳		乳			
		にくどうふ		鶏肉 厚揚げ 豆腐	大根 白菜 きくらげ ねぎ	鶏肉 大豆 小麦 さば			
		ホッケのしおやき		ホッケ切り身					
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま ごま油	さつま揚げ	ごぼう にんじん	小麦 大豆 ごま			
19	木	ごはん	米					602	23.6
		牛乳		牛乳		乳			
		けんちんじる	油	鶏肉 豆腐 味噌 煮干し粉	ごぼう 大根 人参 ねぎ	大豆 鶏肉			
		あつやきたまご		厚焼き玉子		卵 大豆 小麦 さば			
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ しらたき	小麦 大豆 豚肉			
20	金	ごはん	米					683	16.5
		みかんジュース			みかんジュース				
		ポークカレー	油 カレールウ	豚肉 豆乳	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト かぼちゃ さやいんげん	小麦 大豆 りんご 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			
		フルーツあんにとんどうふ		杏仁豆腐	みかん パイン もも	もも 大豆			
24	火	フラワーロール	フラワーロール				小麦 大豆	660	23.3
		牛乳		牛乳		乳			
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 砂糖	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉			
		ハンバーグデミソースかけ	油 砂糖 デミグラスソース	ハンバーグ	玉ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご			
		ごぼうのマヨネーズいため	ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖		ごぼう 人参 とうもろこし えだまめ こんにゃく	小麦 大豆 ごま			
25	水	わかめごはん	米	わかめ				635	24.1
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳			
		アルファベットスープ	マカロニ	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉			
		とりのからあげ	油 でん粉	鶏肉のしょうが醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉			
		もやしのナムル(ナムルレッシング)			もやし きゅうり 人参	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦			
26	木	ちゅうかめん	中華麺				小麦	737	25.9
		ジョアマスカット		ジョアマスカット		乳			
		みそラーメンのしる		豚肉 味噌	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ きくらげ メンマ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま			
		はるまき	油	春巻き		小麦 ごま 大豆 鶏肉			
		ブロッコリーサラダ(サウザンアイト)			きゅうり とうもろこし ブロッコリー カリフラワー				
27	金	ごはん	米					678	29.5
		牛乳		牛乳		乳			
		かきたまじる	でん粉	鶏肉 豆腐 卵	玉ねぎ ほうれん草	卵 大豆 小麦 鶏肉			
		いわしのかばやき	油 砂糖	いわしでん粉付き		小麦 大豆			
		とうがんのそぼろに	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	しょうが 冬瓜 大根 人参 こんにゃく さやいんげん	鶏肉 小麦 大豆			
30	月	ごはん	米					700	23.4
		牛乳		牛乳		乳			
		にくだんごいりとんじる	油	豚肉 豆腐 鶏と豚肉のミートボール 味噌	人参 大根 ねぎ	大豆 豚肉 鶏肉 小麦			
		カレーコロッケ	油 カレーコロッケ			小麦 大豆 乳 牛肉 豚肉			
		ソース				大豆 りんご			
		だいずのいそに	油 砂糖	鶏肉 大豆 ひじき	人参 ごぼう こんにゃく しいたけ	小麦 大豆 鶏肉			
※ 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。						19回	平均栄養量	651	23.8
※ ○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。							基準栄養量	650	21.2～32.5
※ 加須市内の給食センター（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、きゅうり、ねぎ、きくらげ】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

給食だよりは 加須市のHPでも
ご覧いただけます

レシピも掲載しています

学校給食課のページはこちら⇒



夏が旬でも“冬瓜”!

冬まで保存できるから「冬瓜」

夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだとされます。また皮にふく白い粉を雪に見立てたとする説もあります。

夏の健康に!

漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみによいといわれます。種も漢方薬に用いられます。

ビタミンCがたっぷり!

冬瓜はほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。

「とうがんの日」が4月10日なのは…

沖縄の言葉で「シブイ」とよばれるのと、冬瓜の「10(とう)」をかけ、この日に定められました。「シブイ」は、白いウリ(ブリ)が変化した言葉だと考えられています。

食べるときは十字に切って、種を取り除き、切り口から端に向かって皮をむきます。煮物やスープのほか、カレーの具にしたり、薄く切っていため物にもできます。甘く煮て冷やし、デザートにしてもおいしいですよ。

お月見を楽しんでみませんか?

2024年の十五夜は9月17日です。

秋の行事といえば「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。9月17日はお月見献立です。

お月見汁には団子に見立てた野菜入りつみれと里芋が入っています。

9月のご飯は
加須地域産 コシヒカリを使用しています。

9月のリクエスト献立

原道小学校

加須南小学校

ご飯
みかんジュース
ポークカレー
チキンナゲット
フルーツ杏仁豆腐

わかめご飯
コーヒーミルク
アルファベットスープ
若鶏のから揚げ
もやしのナムル