



11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 金	ごはん	ごはん			乳	692	24.3
	牛乳		牛乳				
	ざくざく汁	油 さといも	とりにく 煮干し粉	ごぼう しいたけ にんじん だいこん だけのこ ねぎ こんにゃく	小麦・大豆・鶏肉		
	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		
5 火	カリフラワーのサラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし		803	27.7
	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・鶏肉・豚肉・りんご		
	ごはん	ごはん			乳		
	牛乳		牛乳				
	どさんこ汁	油 じゃがいも	ぶたにく わかめ 煮干し粉 みそ とうふ	にんじん とうもろこし もやし ねぎ	大豆・豚肉		
6 水	ハンカツ	油	ハンカツ		小麦・大豆・豚肉	871	26.7
	ソース				大豆・りんご		
	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		
	中華めん	中華めん			小麦		
7 木	牛乳		牛乳		乳	703	24.3
	タンメンの汁	ごま油	ぶたにく なたと わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし	小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		
	春巻き	油	春巻き		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	みかん缶 バイン缶 おうとう缶 ナタデココ	乳・もも		
	ごはん	ごはん			乳		
8 金	牛乳		牛乳		乳	650	26.0
	呉汁【統一献立】	さといも	油揚げ 大豆 みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	大豆		
	カレイの竜田揚げ	油	カレイの竜田		小麦・大豆		
	ほうれん草とコーンのソテー	油		ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん	小麦・乳・大豆・鶏肉		
	麦ごはん	麦ごはん			乳		
11 月	牛乳		牛乳		乳	726	21.5
	さつまいもカレー	油 さつまいも カレールウ	ぶたにく 粉チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ		
	ミートオムレツ		ミートオムレツ		小麦・乳・卵・大豆・鶏肉・豚肉		
	りんご			りんご	りんご		
	ごはん	ごはん			乳		
12 火	牛乳		牛乳		乳	675	26.6
	厚揚げと小松菜のみそ汁		煮干し粉 厚揚げ みそ	にんじん だいこん ごまつな ねぎ	大豆		
	さばの西京焼き		さばの西京づけ		大豆・さば		
	かてめしの具	油 さとう	とりにく	しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	小麦・大豆・鶏肉		
	ごはん	ごはん			乳		
13 水	牛乳		牛乳		乳	656	22.1
	トックスープ	トック でんぷん	とりにく なたと 卵 わかめ	にんじん しいたけ ねぎ	小麦・卵・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		
	揚げぎょうざ(小2個・中3個)	油	ぎょうざ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
	ポイル野菜			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・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		
15 金	こどもパンスライス	こどもパンスライス			小麦・乳・大豆	659	24.4
	コーヒーマルク		コーヒーマルク		乳		
	白菜のスープ		ミンチボール	にんじん たまねぎ ほうさい ごまつな	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉		
	ハンバーグのデミソースかけ	さとう デミグラスソース	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
	ごぼうサラダ			ごぼうサラダ とうもろこし	小麦・乳・卵・大豆・ごま		
18 月	ごはん	ごはん			乳	709	24.2
	牛乳		牛乳		乳		
	豆腐となめこのみそ汁		煮干し粉 とうふ 油揚げ わかめ みそ	だいこん なめこ	大豆		
	ゼリーフライ	油	ゼリーフライ		小麦・大豆		
	豚キムチ	油 さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ 白菜キムチ	小麦・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご		
19 火	ごはん	ごはん			乳	674	27.6
	牛乳		牛乳		乳		
	豆腐のピリ辛スープ	ごま油	とりにく 豆腐	しょうが にんじん しいたけ ごまつな ねぎ	大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・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		
	親豆子豆サラダ	だいず		えだまめ キャベツ にんじん	大豆		
20 水	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			小麦・卵・大豆・ごま	710	22.2
	ごはん	ごはん			乳		
	牛乳		牛乳		乳		
	豆腐と小松菜のみそ汁		煮干し粉 とうふ 油揚げ わかめ みそ	ねぎ ごまつな	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		
21 木	ソース				大豆・りんご	800	24.6
	野菜炒め	油	ベーコン	キャベツ もやし にんじん	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉		
	地粉うどん	地粉うどん			小麦		
	牛乳		牛乳		乳		
	カレー南蛮うどんの汁	油 カレールウ でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	小麦・乳・大豆・豚肉・りんご・バナナ		
22 金	ちくわの磯辺揚げ(小2個・中2個)	油 小麦粉 でんぷん	ちくわ 青のり		小麦	899	30.7
	はちみつレモンポンチ	はちみつレモンゼリー		みかん缶 バイン缶 おうとう缶	もも		
	ごはん	ごはん			乳		
	牛乳		牛乳		乳		
	かきたま汁	でんぷん	なたと 卵	にんじん しめじ ねぎ ほうれん草	小麦・卵・大豆		
25 月	あじフライ	油	あじフライ		小麦・大豆	846	35.3
	ソース				大豆・りんご		
	切り干し大根の五目煮	油 さとう	とりにく 油揚げ さつま揚げ	にんじん しいたけ 切り干しだいこん	小麦・大豆・鶏肉		
	わかめごはん	わかめごはん			乳		
	牛乳		牛乳		乳		
25 月	豚汁	油 じゃがいも	ぶたにく 煮干し粉 みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ましたけ ねぎ	大豆・豚肉	811	31.1
	ハンバーグの和風ソースかけ	ごま油 さとう でんぷん	ハンバーグ	にんにく たまねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
	こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく きゅうり キャベツ			
	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		
	ごはん	ごはん			乳		
25 月	ジョア(ブルーベリー)	種足小学校 リクエスト献立	ジョア(ブルーベリー)		乳	652	24.4
	けんちん汁	油 さといも	とりにく 煮干し粉 油揚げ とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	小麦・大豆・鶏肉		
	鶏のからあげ	油 でんぷん	とりにく 生姜醤油漬		小麦・大豆・鶏肉		
	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		

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)				
26 火	ごはん	ごはん				705	24.7	
	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	なると とりにく	にんじん キャベツ もやし しょうが にら	小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま			
	ポテトコロッケ	油 ポテトコロッケ			小麦・乳・大豆			
27 水	ソース				大豆・りんご	833	27.8	
	しらすのソテー	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			
	揚げパン(きなこ)	ツイストパン 油 さとう	きなこ		小麦・乳・大豆			
	牛乳		牛乳		乳			
28 木	パンキンシチュー	油 じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン とりにく 牛乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロccoli	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉	661	24.9	
	肉だんご(小2個・中2個)		肉だんご		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご			
	青りんごゼリー	青りんごゼリー			りんご			
	ごはん	ごはん						
29 金	牛乳		牛乳		乳	656	23.6	
	さつまいものみそ汁	さつまいも	ぶたにく 煮干し粉 みそ とうふ	だいごん にんじん ねぎ	大豆・豚肉			
	白身魚フライ	油	ホキフライ		小麦・大豆			
	ソース				大豆・りんご			
29 金	ほうれん草ともやしのおひたし			ほうれん草 もやし にんじん		776	27.2	
	しょうゆ				小麦・大豆			
	ごはん	ごはん						
	牛乳		牛乳		乳			
29 金	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 ブロccoli	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉	680	23.5	
	チキンナゲット(小2個・中2個)		チキンナゲット		小麦・乳・大豆・鶏肉			
	春雨サラダ	春雨		にんじん きゅうり				
	パンバンジードレッシング	パンバンジードレッシング			小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま			
* 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	小学校	685	24.7
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。					中学校	810	28.5	
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。					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。

11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、ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー」の予定です。



わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。
11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。