



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				409	13.7
	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 たけのこ 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		
	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			
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング					
5 火	ごはん	ごはん				465	12.6
	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		
	ハムカツ	油	ハムカツ		小麦・大豆・豚肉		
	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		
6 水	中華めん	中華めん			小麦	477	14.1
	タンメンの汁	ごま油	ぶたにく なると 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 パイン缶 おうとう缶 ナタデココ	乳・もも		
7 木	ごはん	ごはん				416	15.1
	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		
8 金	麦ごはん	麦ごはん				470	11.4
	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		
11 月	ごはん	ごはん				423	15.5
	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 こまつな 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		
12 火	ごはん	ごはん				395	10.7
	トックスープ	トック でんぷん	とりにく なると 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(2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			
塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング			ごま			
13 水	こどもパンスライス	こどもパンスライス			小麦・乳・大豆	398	14.1
	白菜のスープ		ミートボール	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	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		
15 金	ごはん	ごはん				448	13.5
	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		
18 月	ごはん	ごはん				394	14.5
	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 こまつな ねぎ	大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		
	肉シュウマイ(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		
香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			ごま			
19 火	ごはん	ごはん				436	11.7
	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 こまつな	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		
	ソース				大豆・りんご		
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			
20 水	地粉うどん	地粉うどん			小麦	438	12.7
	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		
	ちくわの磯辺揚げ(1個)	油 小麦粉 でんぷん	ちくわ 青のり		小麦		
	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		
21 木	ごはん	ごはん				439	18.7
	かきたま汁	でんぷん	なると 卵	にんじん しめじ ねぎ ほうれん草	小麦・卵・大豆		
	あじフライ	油	あじフライ		小麦・大豆		
	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			
22 金	わかめごはん	わかめごはん				432	15.3
	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 まいたけ ねぎ	大豆・豚肉		
	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						
25 月	ごはん	ごはん				447	15.8
	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			

種足小学校
リクエスト献立

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)				
26 火	ごはん	ごはん					468	14.2	
	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			
	ソース					大豆・りんご			
	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			
27 水	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	483	15.6	
	パンブキンシチュー	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 ブロッコリー		小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉			
	肉だんご(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			
28 木	ごはん	ごはん					407	12.9	
	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	だいこん 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			
	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					
	しょうゆ					小麦・大豆			
29 金	ごはん	ごはん					405	11.7	
	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 ブロッコリー		小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉			
	チキンナゲット(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・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 幼稚園	434	13.9
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。									

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)

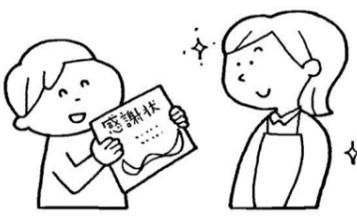
えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

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、多くの人の苦勞や努力によって支えられています。
11月23日は「勤勞感謝の日」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た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



早起き 早寝

朝ごはん

元気に1日をすごすためには、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。

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。