

小学校
令和6年度

1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

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
9	木	ごはん	米				685	21.3
		牛乳		牛乳		乳		
		ポークカレー	油 カレールウ	豚肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ さやいんげん トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ブロッコリーサラダ(サウザンドドレッシング)			きゅうり とうもろこし ブロッコリー カリフラワー			
		〇ヨーグルト		ヨーグルト		乳		
10	金	きなこあげパン	ツイストパン(乳卵不使用) 油 砂糖	きな粉		小麦 大豆	650	27.7
		牛乳		牛乳		乳		
		こめこのクラムチャウダー	じゃがいも 米粉 バター	あさり 鶏肉 牛乳 スkimミルク チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
		スパゲティボロネーゼ	スパゲティ 油 砂糖	豚肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳 りんご		
		〇りんご			りんご	りんご		
14	火	フラワーロールパン	フラワーロールパン			小麦 大豆	599	23.6
		コーヒーマイルク		コーヒーマイルク		乳		
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 砂糖	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ハンバーグデミグラスソースかけ	油 砂糖 デミソース	ハンバーグ	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ブロッコリーのガーリックソテー	油		ブロッコリー とうもろこし にんにく	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
15	水	ごはん	米				628	23.5
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそしる		もずく 豆腐 みそ 煮干し粉	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	大豆		
		あげどりのレモンソースかけ	でん粉 油 砂糖	鶏肉	レモン果汁	鶏肉 小麦 大豆		
		やさいのごまずあえ	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし	ごま 小麦 大豆		
16	木	ごはん	米				673	23.6
		牛乳		牛乳		乳		
		ポークハヤシ	油 じゃがいも ハヤシルウ	豚肉	にんにく たまねぎ しめじ トマト 人参	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		チキンナゲット2こ		チキンナゲット		小麦 大豆 乳 鶏肉		
		ほうれんそうとコーンのソテー	油		ほうれんそう もやし とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
17	金	ごはん	米				673	23.8
		牛乳		牛乳		乳		
		けんちんじる	油 さといも	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		さばカレーたつた	油	さばカレー竜田		さば 小麦 大豆		
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	鶏肉	しょうが にんじん とうもろこし こんにゃく こまつな	ごま 小麦 大豆 鶏肉		
20	月	わかめごはん	米	わかめ			608	24.7
		牛乳		牛乳		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		わかどりのからあげ	でん粉 油	鶏肉しょうがしょうゆ漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		もやしのナムル(ナムルドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
21	火	ごはん	米				632	26.3
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたまじる	でん粉	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 煮干し粉 わかめ	たまねぎ ほうれんそう	小麦 大豆 卵 鶏肉		
		ハムカツ	油	ハムカツ		小麦 大豆 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
		ひじきとさつまあげのいために	油 砂糖	さつまあげ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	小麦 大豆		
22	水	コッペパンスライス	コッペパン			乳 小麦 大豆	680	25.7
		牛乳		牛乳		乳		
		さつまいものクリームシチュー	油 さつまいも ベシャメルルウ	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		やきフランクのバーベキューソースかけ	油 砂糖	フランク	たまねぎ	豚肉 大豆 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 とうもろこし きゅうり			
23	木	ちゅうかめん	ちゅうかめん			小麦	634	23.5
		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 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きくらげ メンマ ねぎ	小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉		
		はるまき	油	春巻き		小麦 大豆 ごま 鶏肉		
		きゅうりのちゅうかサラダ(塩中華ドレッシング)			もやし にんじん きゅうり			
24	金	ごはん	米				605	26.9
		牛乳		牛乳		乳		
		すいとん	すいとん	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん こまつな しいたけ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		さけのしおやき		さけ		さけ		
		きりぼしだいこんのいために	油 砂糖	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	小麦 大豆		

1月 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	
		献立名	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
27	月	ごはん	米				654	22.2
		牛乳		牛乳		乳		
		にくどうふ		豚肉 豆腐 厚揚げ	だいこん はくさい きくらげ ねぎ	小麦 大豆 さば		
		やさいコロッケ	油 やさいコロッケ			小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
		にんじんシリシリ	油 ごま ごま油	ツナ油漬け 炒り卵	にんじん	小麦 大豆 ごま 卵		
28	火	ツイストパン	ツイストパン			乳 小麦 大豆	634	22.1
		ジョアストロベリー		ジョアストロベリー		乳		
		かぼちゃのシチュー	油 ベシャメルルウ	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ ほうれんそう	小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉		
		さけのなかおちやさいカツ	油	さけのなかおちやさいカツ		小麦 大豆 さけ 卵 ゼラチン		
		こんにやくサラダ(香りがまドレッシング)			もやし きゅうり にんじん こんにやく	ごま		
29	水	ごはん	米				656	23.5
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゅうかたまごスープ	でん粉	豚肉 卵	たまねぎ にんじん はくさい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 卵		
		みそだれにくだんご2こ		肉団子		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
		ごぼうのマヨネーズいため	ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう にんじん こんにやく とうもろこし えだまめ	ごま 小麦 大豆		
30	木	ごはん	米				637	29.2
		牛乳		牛乳		乳		
		だいこんとあつあげのみそしる		鶏肉 味噌 厚揚げ 油揚げ	だいこん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ	大豆 鶏肉		
		ホッケのしおやき		ホッケ				
		にくじゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ こんにやく	豚肉 小麦 大豆		
31	金	ごはん	米				676	26.7
		牛乳		牛乳		乳		
		フォーのスープ	クイッティオ 砂糖 でん粉	鶏肉 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま 乳		
		ポパイオムレツ		ほうれんそうオムレツ		卵 大豆		
		ガバオライスのぐ	油 ごま油 砂糖 でん粉	鶏肉 豚肉	にんにく たまねぎ ビーマン 赤パプリカ しめじ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		○みかんクレープ	みかんクレープ			大豆		

※ 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。

※ ○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。

※ 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、米粉、ふるさと味噌、浮野味噌、きゅうり、ねぎ、きくらげ、きなこ】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。

1月のご飯は
加須地域産 彩のきずな
を使用しています。



TM こいのぼりマン

16回	平均栄養量	645	24.6
	基準栄養量	650	21.2～32.5

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 ⇒





給食レシピ紹介

大豆のキーマカレー

11月の給食食堂で提供した「加須産大豆のキーマカレー」のレシピを紹介します。

【材料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
乾燥大豆	8g	32g
米油	0.5g	2g
にんにく（おろし）	1g	4g
しょうが（おろし）	1g	44g
鶏ひき肉	20g	80g
たまねぎ（スライス）	45g	180g
にんじん（千切り）	20g	80g
カレー粉	少々	少々
水	120g	480g
カットトマト	10g	40g
コンソメ	1g	4g
ウスターソース	5g	20g
トマトケチャップ	5g	20g
カレールウ	40g	160g
調整豆乳	10g	40g
ほうれん草（3cmカット）	10g	40g

【作り方】

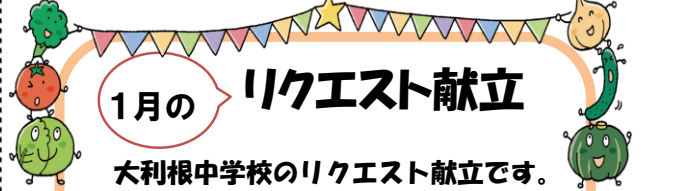
- 乾燥大豆を一晩水につけ戻し、ミキサーなどで細かくしておく。
- ほうれん草は下茹でしておく。
- 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を入れ炒める。
- 鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加え、しんなりするまで炒め、カレー粉を入れて香りづけをする。
- ④に水を加え煮立ったら、アクを取り、①とカットトマトを入れ煮る。
- 大豆が煮えたら、Aを加えよく混ぜ、カレールウ、豆乳を入れ、とろみがつくまで煮る。
- 最後に②を入れ、できあがり。

● POINT ●

ほうれん草は、下茹でして、最後に鍋に入れることで、歯ごたえが残り、食感が良くなります。
また、乾燥大豆は、レトルトパックや缶詰の「ゆで大豆」を代用すれば、より手軽に作ることができます。

【栄養価】一人当たり

エネルギー	塩分量
225kcal	2.0g



1月のリクエスト献立

大利根中学校のリクエスト献立です。

フラワーロールパン
コーヒーマルク
ミネストローネ
ハンバーグデミグラスソースかけ
ブロッコリーのガーリックソテー

★ラッキー人参をお届けします★

みなさんにとって給食の時間が少しでも楽しいものとなるように1月9日(木)のポークカレーは、いろんな形をした『ラッキー人参』をいくつか入れています。どの学校、クラス、だれのお椀に入るかはわかりません。
ラッキー人参を見つけた人、食べた人みんなにいいことがありますように…

