中学校
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）
TEL０４８０－６８－３７５５

予定献立表

日	曜	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）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 蛋白質 g
9	木	きなこ揚げパン	ツイストパン(乳卵不使用) 油 砂糖	きな粉		小麦 大豆	712	29.6
		牛乳		牛乳		乳		
		米粉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 スキムミルク チーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草 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 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳 りんご		
		○りんご			りんご	りんご		
10	金	ご飯	米				860	25.3
		牛乳 ★ラッキー人参★		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 玉ねぎ 人参 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(ｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)			きゅうり とうもろこし ブロッコリー カリフラワー			
		○ヨーグルト		ヨーグルト		乳		
14	火	ツイストパン	ツイストパン			乳 小麦 大豆	821	28.5
		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	人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ ほうれん草	小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉		
		鮭のなかおち野菜カツ	油	鮭のなかおち野菜カツ		小麦 大豆 さけ 卵 ゼラチン		
		こんにゃくサラダ(香りごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)			もやし きゅうり 人参 こんにゃく	ごま		
15	水	ご飯	米				833	36.9
		牛乳		牛乳		乳		
		大根と厚揚げのみそ汁		鶏肉 みそ 厚揚げ 油揚げ	大根 白菜 えのきたけ 小松菜 ねぎ	大豆 鶏肉		
		ホッケの塩焼き		ホッケ				
		肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく	豚肉 小麦 大豆		
16	木	中華麺	ちゅうかめん			小麦	816	30.1
		牛乳		牛乳		乳		
		みそラーメンの汁		豚肉 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 もやし きくらげ メンマ ねぎ	小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉		
		春巻き	油	春巻き		小麦 大豆 ごま 鶏肉		
		きゅうりの中華サラダ(塩中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)			もやし 人参 きゅうり			
17	金	ご飯	米				843	27.7
		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 玉ねぎ 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個		チキンナゲット		小麦 大豆 乳 鶏肉		
		ほうれん草とコーンのソテー	油		ほうれん草 もやし とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
20	月	ご飯	米				885	33.9
		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	人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま 乳		
		ポパイオムレツ		ほうれん草オムレツ		卵 大豆		
		ガパオライスの具	油 ごま油 砂糖 でん粉	鶏肉 豚肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン 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		
21	火	コッペパンスライス	コッペパン			乳 小麦 大豆	844	32.1
		牛乳		牛乳		乳		
		さつま芋のクリームシチュー	油 さつま芋 ベシャメルルウ	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パセリ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		焼きフランクのバーベキューソースかけ	油 砂糖	フランク	玉ねぎ	豚肉 大豆 りんご		
		コールスローサラダ(ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)			キャベツ もやし とうもろこし きゅうり			
22	水	ご飯	米				813	31.7
		牛乳		牛乳		乳		
		けんちん汁	油 里芋	鶏肉 豆腐	人参 大根 こんにゃく ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		アジフライ	油	アジフライ		小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	鶏肉	しょうが 人参 とうもろこし こんにゃく 小松菜	ごま 小麦 大豆 鶏肉		
23	木	ご飯	米				824	28.8
		牛乳		牛乳		乳		
		中華卵スープ	でん粉	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 白菜	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 卵		
		みそだれ肉団子2個		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炒め	ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう 人参 こんにゃく とうもろこし 枝豆	ごま 小麦 大豆		
24	金	わかめご飯	米	わかめ			807	32.0
		牛乳		牛乳		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		若鶏のからあげ	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(ﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)			もやし 人参 きゅうり	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		

1月 予定献立表

日	曜	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）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 蛋白質 g
27	月	ご飯	米				796	33.6
		牛乳		牛乳		乳		
		すいとん【統一献立】	すいとん	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 小松菜 しいたけ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		鮭の塩焼き		鮭		さけ		
		切干大根の炒め煮	油 砂糖	さつま揚げ	切干大根 人参	小麦 大豆		
28	火	フラワーロールパン（大利根中学校リクエスト献立）	フラワーロールパン			小麦 大豆	716	28.4
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 砂糖	ベーコン	人参 玉ねぎ 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	玉ねぎ	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		
29	水	ご飯	米				827	30.8
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそ汁		もずく 豆腐 みそ 煮干し粉	玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	大豆		
		揚げ鶏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		
		野菜のごま酢和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参 とうもろこし	ごま 小麦 大豆		
30	木	ご飯	米				839	34.3
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたま汁	でん粉	鶏肉 卵 豆腐 煮干し粉 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草	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		
		ひじきとさつま揚げの炒め煮	油 砂糖	さつま揚げ ひじき	人参 こんにゃく さやいんげん	小麦 大豆		
31	金	ご飯	米				821	27.1
		牛乳		牛乳		乳		
		肉どうふ		豚肉 豆腐 厚揚げ	大根 白菜 きくらげ ねぎ	小麦 大豆 さば		
		野菜コロッケ	油 野菜コロッケ			小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
		人参シリシリ	油 ごま ごま油	ツナ油漬け 炒り卵	人参	小麦 大豆 ごま 卵		

16回	平均栄養量	816	30.7
	基準栄養量	830	26.9～41.5

※ 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。

TM こいのぼりマン

1月のご飯は
加須地域産 彩のきずな
を使用しています。

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 ⇒

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
A コンソメ	1g	4g
A ウスターソース	5g	20g
A 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（3㎝カット）	10g	40g

【作り方】
① 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。
② ほうれん草は下茹でしておく。
③ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を入れ炒める。
④ 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。
⑤ 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。
⑥ 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。
⑦ 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
コーヒーミルク
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になるように1月10日（金）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…