



1月 給食だより



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	ず	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)			
9 木	ごはん			ごはん				635	23.6
	牛乳				牛乳		乳		
	さわにわん				ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ たけのこ ねぎ	小麦・大豆・豚肉	763	28.0
	ハンバーグの和風ソースかけ			ごま油 さとう でんぶん	ハンバーグ	にんにく たまねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
	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		
10 金	ごはん			ごはん				618	30.0
	牛乳				牛乳		乳		
	豆腐と油あげのみそ汁				煮干し粉 とうふ 油あげ わかめ みそ	だいこん	大豆	761	37.4
	赤魚の照り焼き				赤魚生姜醤油漬け		小麦・大豆		
	きんぴらそばろごはんの具			油 さとう	とり肉	ごぼう にんじん しらたき いんげん	小麦・大豆・鶏肉		
14 火	ごはん			ごはん				677	26.0
	牛乳				牛乳		乳		
	キムチスープ			でんぶん 油	とり肉 とうふ 卵	にんじん たまねぎ はくさいキムチ ねぎ	小麦・卵・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン	788	30.4
	蒸しぎょうざ(小2個・中2個)				ぎょうざ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
	親豆子豆サラダ				大豆	えだまめ キャベツ にんじん	大豆		
15 水	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	722	22.3
	地粉うどん			地粉うどん			小麦		
	牛乳				牛乳		乳	903	26.9
	肉汁うどんの汁			さとう	ぶた肉 油あげ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれん草 ねぎ	小麦・大豆・豚肉		
	みそポテト			油 じゃがいも さとう てんぷらこ	みそ		小麦・大豆		
16 木	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 おとう缶	もも	690	28.2
	ごはん			ごはん			乳		
	牛乳				牛乳		乳	835	33.4
	えのきとわかめのみそ汁				煮干し粉 みそ 油あげ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆		
	あじフライ			油	あじフライ		小麦・大豆		
17 金	ソース						大豆・りんご	687	26.4
	しらたきのソテー			ごま油 さとう	ぶた肉	しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	小麦・大豆・豚肉・ごま		
	ごはん			ごはん			乳	833	31.3
	牛乳				牛乳		乳		
	すいとん【統一献立】			さといも すいとん	とり肉 煮干し粉 油あげ	にんじん はくさい だいこん こまつな	小麦・大豆・鶏肉		
20 月	チキンカツ			油	チキンカツ		小麦・大豆・鶏肉	805	30.4
	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	小麦・大豆	669	25.4
	しょうゆ						乳		
	ごはん			ごはん			乳		
21 火	牛乳				牛乳		乳	834	31.3
	すきやき風煮			油 さとう	ぶた肉 とうふ	たまねぎ にんじん はくさい しらたき えのきたけ ねぎ	小麦・大豆・豚肉		
	オムレツ				オムレツ		卵・大豆	678	25.7
	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	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご		
	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		
22 水	ごはん			ごはん			乳	580	25.6
	牛乳				牛乳		乳		
	揚げパン(キャラメル)			ツイストパン 油 さとう			小麦・乳・大豆	684	31.1
	牛乳				牛乳		乳		
	ポトフ			じゃがいも	フランクフルト ぶた肉	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム ブロッコリー	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉		
23 木	肉だんごの甘酢あん(小2個・中2個)				肉だんご		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご	696	22.3
	ヨーグルト				ヨーグルト		乳		
	ごはん			ごはん			乳	825	25.7
	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	とり肉 なんと	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		
24 金	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	743	22.2
	ソース						大豆・りんご		
	大根サラダ					にんじん きゅうり とうもろこし だいこん	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	937	27.2
	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		
	ごはん			ごはん			乳		
27 月	ジョア(マスカット)				ジョア(マスカット)		小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ	703	20.8
	チキンカレー			油 じゃがいも カレールウ	とり肉 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・ごま		
	たこナゲット(小2個・中2個)			油	たこナゲット		小麦・大豆・豚肉・いか	828	24.0
	ごぼうサラダ					ごぼうサラダ とうもろこし	小麦・卵・大豆・ごま		
	ごはん			ごはん			乳		
28 火	牛乳				牛乳		乳	622	23.7
	大根ととうふのみそ汁				煮干し粉 みそ とうふ わかめ	えのきたけ だいこん ねぎ	大豆		
	ポテトコロッケ			ポテトコロッケ 油			小麦・乳・大豆	748	28.1
	ソース						大豆・りんご		
	かてめしの具			油 さとう	とり肉	しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん すいき	小麦・大豆・鶏肉		
29 水	桂木ゆずゼリー			桂木ゆずゼリー			小麦・大豆・鶏肉・豚肉	671	27.9
	ごはん			ごはん			乳		
	牛乳				牛乳		乳	795	32.3
	ちゃんぽんスープ			油 ごま	ぶた肉 なんと	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ほうれん草	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ			さとう でんぶん	ハンバーグ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉		
29 水	ブロッコリーサラダ					ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま	671	27.9
	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		
	中華めん			中華めん			小麦	671	27.9
	牛乳				牛乳		乳		
	しょうゆラーメンの汁			ごま油	ぶた肉 なんと わかめ	にんにく にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ	小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		
29 水	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	795	32.3
	春雨サラダ			春雨		にんじん きゅうり	小麦・卵・大豆・ごま		
	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		

給食だより(予定献立表)は裏面に続きます。

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
日曜	おかず	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)				
30 木	ごはん	ごはん					636	23.4
	牛乳		牛乳		乳			
	すまし汁		なると	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	小麦・大豆		758	27.2
	さばの西京焼き		さば西京漬け		大豆・さば			
小松菜の煮浸し		油あげ	こまつな	小麦・大豆				
31 金	わかめごはん	わかめごはん					760	28.3
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳			
	豚汁	油 じゃがいも	ぶた肉 煮干し粉 みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆・豚肉		906	33.8
	鶏のから揚げ	油 でんぷん	とり肉生姜醤油漬け		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				
* 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16回) 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。					平均栄養量	小学校	674	25.1
						中学校	813	29.9
					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。

1月のごはんは、加須地域産彩のぎずなを使用しています。



* 今月の地場産物は、「米、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、はくさい、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、ずいき」の予定です。



加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「加須産大豆のキーマカレー」のレシピをご紹介します。

【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	4g
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

【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	塩分量
225kcal	2.0g

【作り方】

- ① 乾燥大豆を一晩水に浸して戻し、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。

加須市は、大豆の生産量が県内1位です。こどもたちにもっと親しみをもって欲しいという思いから、特産物の大豆をキーマカレーにしました。大豆を細かくひきわりにすることで、食べやすく、良質なたんぱく質が豊富なカレーになります。



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

