



2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)			
3 月	ごはん	ごはん	ごはん			乳	686	20.9
	牛乳			牛乳		乳		
	トックスープ	トック でんぶん		とりにく なたと たまご わかめ	にんじん ししいたけ ねぎ	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 卵		
	春巻き	油		春巻き		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	795	23.9
ほうれん草とコーンのソテー				ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん	小麦 大豆 乳 鶏肉			
4 火	ごはん	ごはん	ごはん			乳	738	24.8
	牛乳			牛乳		乳		
	みそけんちん汁	油 さといも		煮干し粉 油あげ みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	大豆		
	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		
	マゼンタサラダ	じゃがいも			にんじん とうもろこし グリンピース		877	29.2
ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ				大豆			
5 水	地粉うどん	地粉うどん				小麦	783	24.6
	牛乳			牛乳		乳		
	しのだうどんの汁	さとう		油あげ ぶたにく	にんじん ほうれん草 ねぎ	小麦 大豆 豚肉		
	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	920	29.0
杏仁豆腐	杏仁豆腐			みかん缶 バイン缶 おうとう缶	大豆 もも			
6 木	ごはん	ごはん	ごはん			乳	695	27.7
	牛乳			牛乳		乳		
	豆腐のピリ辛スープ	ごま油		とりにく とうふ	しょうが にんじん ししいたけ こまつな ねぎ	大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま		
	さばのみそ煮	さとう		さば みそ	しょうが	さば 大豆		
	キャベツのおひたし				キャベツ もやし にんじん		834	32.7
しょうゆ					小麦 大豆			
7 金	ごはん	ごはん	ごはん			乳	782	21.3
	牛乳			牛乳		乳		
	ジョア(ストロベリー)			ジョア(ストロベリー)				
	ポークハヤシ	油 ハヤシルウ		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 トマト えだまめ	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 りんご		
	ポテトコロッケ	油 ポテトコロッケ				小麦 大豆 乳		
	ソース					大豆 りんご	911	25.2
ポイルブロッコリー				ブロッコリー				
香ごまドレッシング	香ごまドレッシング				小麦 大豆 卵 ごま			
10 月	ごはん	ごはん	ごはん			乳	789	28.5
	牛乳			牛乳		乳		
	肉じゃが	じゃがいも さとう		ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	小麦 大豆 豚肉		
	まぐろカツ	油		まぐろカツ		小麦 大豆		
	ソース					大豆 りんご	905	32.7
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				
ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ				大豆			
12 水	コッペパン	コッペパン				小麦 大豆 乳	745	30.7
	牛乳			牛乳		乳		
	白菜のシチュー	バター 油 じゃがいも ホワイトルウ		牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉		
	焼きフランク香味ソースかけ	ごま油 さとう でんぶん		フランクフルト	にんにく たまねぎ	小麦 大豆 豚肉 ごま	925	37.5
ごぼうサラダ				ごぼうサラダ とうもろこし	小麦 大豆 卵 ごま			
13 木	ごはん	ごはん	ごはん			乳	736	26.5
	牛乳			牛乳		乳		
	ちゃんこスープ	油		とりにく	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチン		
	肉じゃがフライ	油 肉じゃがフライ				小麦 大豆 乳 牛肉 豚肉 りんご ゼラチン		
三色そぼろ	さとう		とりにく 炒りたまご	グリンピース	小麦 大豆 卵 鶏肉	903	32.2	
ごはん	ごはん				乳			
牛乳			牛乳		乳			
ハートン汁	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 こんにゃく ねぎ	大豆 豚肉			
チキンナゲット(小2個・中3個)			チキンナゲット		小麦 大豆 乳 鶏肉	811	30.8	
切り干し大根のサラダ			荳わかめ	切り干し大根 にんじん きゅうり とうもろこし				
和風ドレッシング	和風ドレッシング				小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご			
17 月	ごはん	ごはん	ごはん			乳	699	24.1
	牛乳			牛乳		乳		
	豆腐とえのきたけのみそ汁			煮干し粉 みそ とうふ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	大豆		
	カレーコロッケ	油 カレーコロッケ				小麦 大豆 乳 豚肉 牛肉 りんご	859	28.9
大豆の磯煮	油 さとう		ひじき とりにく 油あげ だいず さつまあげ	にんじん こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉			
18 火	ごはん	ごはん	ごはん			乳	661	23.7
	牛乳			牛乳		乳		
	八杯汁	油 でんぶん さといも		厚あげ	しいたけ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	小麦 大豆		
	さばの西京焼き			さばの西京漬け		さば 大豆	800	28.0
きんぴらそぼろごはんの具	油 さとう		とりにく	ごぼう にんじん しらたき いんげん	小麦 大豆 鶏肉			
19 水	中華めん	中華めん	中華めん			小麦	777	31.2
	コーヒーマルク			コーヒーマルク		乳		
	みそラーメンの汁	油 さとう ごま		ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ たら	小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま		
	鶏のからあげ	油 でんぶん		とりにく生薑醤油漬		小麦 大豆 鶏肉		
	ほうれん草とやしのナムル				ほうれん草 もやし にんじん		942	37.5
ナムルドレッシング	ナムルドレッシング				小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま			
20 木	ごはん	ごはん	ごはん			乳	667	29.2
	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		とりにく なたと	にんじん キャベツ もやし しょうが たら	小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチン ごま		
	ハンバーグのおろしソースかけ	さとう ごま		ハンバーグ	だいこん	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま	803	35.0
にんじんシリシリ	油		ツナ 炒り卵	にんじん	小麦 大豆 卵			
21 金	ごはん	ごはん	ごはん			乳	785	20.0
	牛乳			牛乳		乳		
	ジョア(プレーン)			ジョア(プレーン)				
	香り豚のカレー(小学校)	油 じゃがいも 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 大豆 乳 豚肉 鶏肉 パナナ りんご		
	香り豚のスパイスカレー(中学校)	油 じゃがいも カレールウ		ぶたにく スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 パナナ りんご	970	23.6
大豆とさつまいもの甘辛和え	油 さつまいも でんぶん さとう ごま		大豆		小麦 大豆 ごま			
こんにゃくサラダ				サラダこんにゃく キャベツ きゅうり				
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 豚肉 鶏肉 りんご			

給食だより(予定献立表)は裏面に続きます。

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	たん白質 g	
		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)				
25 火	ごはん	ごはん			乳	722	23.3	
	牛乳		牛乳		乳			
	大根とほうれん草のみそ汁		煮干し粉 みそ どうふ わかめ	だいこん ほうれん草	大豆			
	コーンコロケ	油 コーンコロケ			小麦 大豆			
26 水	ソース				大豆 りんご	834	26.9	
	ギムタクごはんの具	油 ごま	ぶたにく	つぼづけ はくさいギムテ ねぎ	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま ゼラチン			
	きなこ揚げパン	ツイストパン 油 さとう	きなこ		小麦 大豆 乳	646	27.0	
	牛乳		牛乳		乳			
27 木	ミネストローネ	油 じゃがいも シェルマカロニ	ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉			
	肉団子の甘酢あん(小2個・中2個)		肉団子		小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま りんご	746	32.6	
	青りんごゼリー(学配)	青りんごゼリー			りんご			
	ごはん	ごはん			乳	707	27.9	
28 金	牛乳		牛乳		乳			
	マーボー豆腐	ごま油 さとう でんぶん	ぶたにく どうふ みそ	しょうが にんにく ししげ たまねぎ にんじん	小麦 大豆 牛肉 豚肉 ごま ゼラチン			
	肉シュウマイ(小2個・中2個)		肉シュウマイ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉	841	31.9	
	きくらげ入り春雨サラダ	春雨		きくらげ にんじん きゅうり				
28 金	中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング			小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま ゼラチン			
	茶めし	茶めし			小麦 大豆	700	29.4	
	牛乳		牛乳		乳			
	酒かす汁【統一献立】	さといも 酒かす	たら ちくわ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	小麦 大豆	859	35.4	
*	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			
*	小松菜の煮浸し	油あげ	こまつな		小麦 大豆			
	* 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18回)					平均栄養量	小学校	721
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	863	30.7	
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。

2月のごはんは、加須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、にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、ブロッコリー、きくらげ、豚肉」の予定です。

感染症に負けない体をつくろう

かぜなどの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられない時は、脱水症状を起さないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめの食材

