



2月 給食だよ！

加須市教育委員会学校給食課
(加須市立騎西学校給食センター)
電話048-569-2112



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				460	11.3
	トックスープ	トック でんぶん	とりにく なんと たまご わかめ	にんじん 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			
	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 大豆 乳 鶏肉			
4火	ごはん	ごはん					475	14.1
	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			
	マセドアンサラダ	じゃがいも		にんじん とうもろこし グリンピース				
	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	494	13.4
	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			
	杏仁豆腐	杏仁豆腐		みかん缶 パイン缶 おうとう缶	大豆 もも			
6木	ごはん	ごはん					436	16.3
	豆腐のビリ辛スープ	ごま油	とりにく とうふ	しょうが にんじん 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				
	しょうゆ				小麦 大豆			
7金	ごはん	ごはん					529	12.9
	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			
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー				
	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			ごま			
10月	ごはん	ごはん					513	15.9
	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			
	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	494	19.1
	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			
	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					493	16.1
	ちゃんこスープ	油	とりにく	ごぼう にんじん だいこん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ しめじ	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			
14金	ごはん	ごはん					384	12.4
	ハートん汁	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(2個)		チキンナゲット		小麦 大豆 乳 鶏肉			
	切り干し大根のサラダ		茎わかめ	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						
17月	ごはん	ごはん					474	14.0
	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			
18火	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		435	14.2
	ごはん	ごはん						
	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			
19水	さんび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		473	19.2
	中華めん	中華めん			小麦			
	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 にら	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				
20木	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		418	17.6
	ごはん	ごはん						
	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 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			
21金	にんじんシリシリ	油	ツナ 炒り卵	にんじん	小麦 大豆 卵		532	12.0
	ごはん	ごはん						
	香り豚のカレー	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			
	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						

給食日より(予定献立表)は裏面に続きます。

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)			
25 火	ごはん		ごはん				440	12.6
	大根とほうれん草のみそ汁			煮干し粉 みそ とうふ わかめ	だいこん ほうれん草	大豆		
	コーンコロッケ		油 コーンコロッケ			小麦 大豆		
	ソース					大豆 りんご		
	キムタクごはんの具		油 ごま	ぶたにく	つぼづけ はくさいキムチ ねぎ	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま ゼラチン		
26 水	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	440	15.1
	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(2個)			肉団子		小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま りんご		
	青りんごゼリー(学配)		青りんごゼリー			りんご		
27 木	ごはん		ごはん				438	14.8
	マーボー豆腐		ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく しいたけ 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(2個)			肉シュウマイ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	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			
	塩中華ドレッシング		塩中華ドレッシング					
28 金	茶めし		茶めし			小麦 大豆	435	17.9
	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 こんにゃく ねぎ	小麦 大豆		
	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)								
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。						平均栄養量 幼稚園	465	14.9
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。

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、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

