

小学校
令和6年度

3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

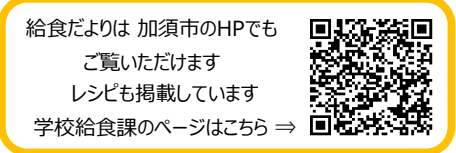


おもに使われる食品名

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
3	月	ごはん	米				685	28.4
		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 にんじん ねぎ きくらげ	豚肉 大豆 小麦 さば		
		さばのさいきょうやき		鯖の西京漬け		さば 大豆		
		ひじきのいために	油 砂糖	鶏肉 大豆 ひじき	にんじん こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉		
4	火	わかめごはん	米	わかめ			633	24.5
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		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 はくさい ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		とりにくのからあげ	でん粉 油	鶏肉生姜醤油漬け		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		
5	水	こどもパン	こどもパン			小麦 乳 大豆	669	23.6
		牛乳		牛乳		乳		
		もちむぎいりミネストローネ	油 もち麦 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんにく にんじん たまねぎ はくさい しめじ トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		オムレツのデミソースかけ	油 砂糖 デミソース	オムレツ		卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ツナのスパゲッティソテー	油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ツナ油漬け	にんにく たまねぎ とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉		
6	木	ごはん	米				607	23.8
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそしる		豆腐 油揚げ もずく 煮干し粉 みそ	たまねぎ ほうれん草 ねぎ	大豆		
		ハンバーグおろしソースかけ	でん粉 砂糖	ハンバーグ	しょうが だいこん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ごぼうのカレーマヨいため	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ とうもろこし	小麦 大豆		
7	金	ごはん	米				626	22.7
		牛乳		牛乳		乳		
		やさいのカラフルスープ	ごま油 ごま じゃがいも	豚肉	にんじん たまねぎ だいこん ほうれん草	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		にくだんごみそだれかけ2こ		肉団子(みそだれ)		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
		こんにゃくソテー	油 砂糖	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	小麦 大豆 鶏肉		
10	月	くろパン	黒パン			小麦 乳 大豆	719	28.5
		牛乳		牛乳		乳		
		コーンシチュー	油 マカロニ ベシヤメルルウ	鶏肉 牛乳	にんじん とうもろこし たまねぎ ブロッコリー	小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉		
		とりにくのてりやき		鶏肉生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉 さけ		
		ポテトサラダ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		とうもろこし えだまめ	大豆		
11	火	ごはん	米				754	26.7
		牛乳		牛乳		乳		
		かぞさんだいのキーマカレー	油 カレールウ	豚肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草 トマト	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 乳 大豆 鶏肉		
		はなやさいサラダ(サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
12	水	ごはん	米				675	27.9
		牛乳		牛乳		乳		
		じゃがいもとあつあげのみそしる	じゃがいも	鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ	はくさい えのきだけ こまつな ねぎ	鶏肉 大豆		
		サワラのなんばんづけ	油 ごま油 砂糖	サワラでん粉付き	にんじん たまねぎ ねぎ	小麦 大豆 ごま		
		ほうれんそうともやしのごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆 ごま		
13	木	じごなうどん	地粉うどん			小麦	687	24.3
		牛乳		牛乳		乳		
		とりなんばんじる		鶏肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ	小麦 大豆 鶏肉		
		ちくわのいそべあげ	油 小麦粉	ちくわ 青のり		小麦		
		フルーツポンチ	フルーツゼリー(りんご、ぶどう、もも、豆乳)		みかん パイン もも	もも りんご 大豆		
14	金	ごはん	米				613	19.4
		ジョアストロベリー		ジョアストロベリー		乳		
		きかんぼうとまいたけのスープ	でん粉	鶏肉	トマト まいたけ たまねぎ キャベツ きくらげ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		かぞさんみそコロッケ	油 みそコロッケ			小麦 大豆 豚肉		
		かおりぶたのキムタクごはんのぐ	油 ごま油	豚肉	白菜キムチ つぼ漬け ほうれん草 しらたき	小麦 大豆 豚肉 ごま りんご ゼラチン		
17	月	ごはん	米				622	24.8
		牛乳		牛乳		乳		
		ピリカラみそスープ	油 じゃがいも ごま油	鶏肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが だいこん もやし にら ねぎ	大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		やきぎょうざ2こ		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ちゅうかやさいいため	油 でん粉 砂糖	豚肉 厚揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー きくらげ	小麦 大豆 豚肉		

3月	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
18	火		ごはん	加須平成中学校 リクエスト献立	米			622	22.8
			ジョアマスカット		ジョアマスカット		乳		
			♡とんじる	油	じゃがいも	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ		
			ポークメンチカツ	油		ポークメンチカツ	大豆 豚肉		
			ソース				小麦 大豆 豚肉		
			ほうれんそうのナムル	砂糖	ごま油 ごま		大豆 りんご		
19	水		ごはん		米			653	24.0
			牛乳			牛乳			
			ちゅうかたまごスープ	ごま油	でん粉	鶏肉 卵	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう ねぎ		
			ヤンニョムチキン	油	でん粉 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉	にんにく		
			はるさめサラダ(塩中華ドレッシング)	はるさめ			キャベツ きゅうり とうもろこし		
21	金		ごはん		米			617	22.1
			牛乳			牛乳			
			とうふとわかめのすましじる			豆腐 わかめ	だいこん えのきだけ ねぎ		
			はんぺんフライ	油		はんぺんフライ			
			ソース				大豆 りんご		
			ごもくごはんのぐ	油	砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん れんこん たけのこ こんにゃく えだまめ		

※ 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。		3月のご飯は 加須地域産 彩のきずな を使用しています。	14回	平均栄養量	656	24.5
※ ○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。				基準栄養量	650	21.2～ 32.5
※ 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、豚肉、ふるさと味噌、浮野味噌、みつか味噌、大豆、きゅうり、ねぎ、まいたけ、トマト、きくらげ】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。							
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	

加須市民の日献立

市民の日は、ふるさとを愛する心を育み、魅力ある加須市を将来にわたって創っていくことを願う日として3月23日に制定されました。

給食では、3月14日に市内統一献立として一足先にお祝いします。

加須市民の日献立は、加須市の食材をたくさん使った献立です。キムタクごはんの具の豚肉は、市内の牧場で育った『香り豚』を使用しています。高品質で少量しか出荷できない貴重な豚肉です。きかんぼうとまいたけのスープのトマト（木甘坊）、まいたけ、きくらげは加須市で採れたものが入っています。さらにみそコロックは、市内でつくられた3種類の味噌をブレンドして味付けされています。どのおかずも加須産米のおいしいご飯とよく合います。そしてデザートは、市の木である桜をモチーフにしたさくらゼリーで、オリジナルパッケージになっています。

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は →に進みましょう。

スタート



すききらいなく、ぜんぶ食べられた。



食事の前の手洗いをきちんとできた。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

がんばりましょう。



ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

もうひとがんばり



毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!

よくできました。



もうひと息で100点です。



給食当番の仕事をしっかりできた。



皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。



食事のマナーをしっかりと守って食べられた。



みんなと楽しく給食が食べられた。



おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。



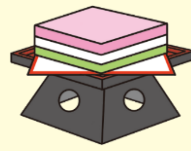
旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

大変よくできました。



みんなのお手本です。これからもがんばってね!

「ももの節句」と「ひしもち」



3月3日の「ももの節句」の行事食のひとつに、「ひしもち」があります。「ひしもち」は、ひし形に作った赤、白、緑の3色のおもちを重ねたもので、それぞれのおもちの色には、意味があります。赤は『魔除け(災いをはらいのける)』、白は『清浄(清くてけがれないこと)』、緑は『健康』を意味し、女の子の健やかな成長への願いが、こめられています。

春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

3月のリクエスト献立

加須東中学校
わかめごはん
コーヒーマルク
アルファベットスープ
とりにくのからあげ
もやしのナムル

加須平成中学校
ごはん
ジョアマスカット
♡豚汁
メンチカツ ソース
ほうれんそうのナムル