

中学校
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	ご飯	米				810	27.2
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐とわかめのすまし汁		豆腐 わかめ	大根 えのきだけ ねぎ	小麦 大豆		
		チーズはんぺんフライ	油	チーズはんぺんフライ		小麦 卵 乳 大豆 やまいも		
		ソース				大豆 りんご		
		五目ご飯の具	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	人参 れんこん たけのこ こんにゃく 枝豆	小麦 大豆 鶏肉		
4	火	こどもパン	こどもパン			小麦 乳 大豆	800	28.6
		牛乳		牛乳		乳		
		もち麦入りミネストローネ	油 もち麦 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんにく 人参 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		
5	水	わかめご飯	加須東中学校 リクエスト献立	米	わかめ		801	29.9
		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	人参 たまねぎ はくさい ほうれん草		
		とりにくからあげ		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 人参 きゅうり	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
6	木	地粉うどん	地粉うどん			小麦	819	28.5
		牛乳		牛乳		乳		
		鶏南蛮汁		鶏肉 油揚げ	人参 たまねぎ ねぎ きくらげ	小麦 大豆 鶏肉		
		ちくわの磯部揚げ	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		
7	金	ご飯	加須平成中学校 リクエスト献立	米			815	27.9
		ジョアマスカット			ジョアマスカット	乳		
		♡豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう 人参 大根 こんにゃく ねぎ	大豆 豚肉		
		ポークメンチカツ	油	ポークメンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
		ほうれん草のナムル	砂糖 ごま油 ごま		ほうれん草 もやし きゅうり 人参	小麦 大豆 ごま		
10	月	ご飯	米				816	29.4
		牛乳		牛乳		乳		
		中華卵スープ	ごま油 でん粉	鶏肉 卵	人参 たまねぎ 大根 ほうれん草 ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 卵		
		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	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		春雨サラダ(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			
11	火	ご飯	加須市民の日献立	米			784	24.1
		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		
		加須産みそコロッケ	油 みそコロッケ			小麦 大豆 豚肉		
		香り豚のキムタクご飯の具	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		
12	水	○さくらゼリー	さくらゼリー				879	35.0
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		肉豆腐		豚肉 豆腐 厚揚げ	大根 はくさい 人参 ねぎ きくらげ	豚肉 大豆 小麦 さば		
		鯖の西京焼き		鯖の西京漬け		さば 大豆		
13	木	ひじきの炒め煮	油 砂糖	鶏肉 大豆 ひじき	人参 こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉	879	34.4
		黒パン	黒パン			小麦 乳 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		コーンシチュー	油 マカロニ ベシャメルルウ	鶏肉 牛乳	人参 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		
		鶏肉の照り焼き		鶏肉生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉 さけ		
14	金	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 枝豆	大豆	778	27.1
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		野菜のカラフルスープ	ごま油 ごま じゃがいも	豚肉	人参 たまねぎ 大根 ほうれん草	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		肉団子みそだれかけ2個		肉団子(みそだれ)		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
17	月	こんにゃくソテー	油 砂糖	鶏肉	しょうが 人参 とうもろこし こんにゃく こまつな	小麦 大豆 鶏肉	845	34.7
		ご飯	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		じゃがいもと厚揚げのみそ汁	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		
		サワラの南蛮漬け	油 ごま油 砂糖	サワラでん粉付き	人参 たまねぎ ねぎ	小麦 大豆 ごま		
		ほうれん草ともやしのごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし きゅうり 人参	小麦 大豆 ごま		

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	ご飯	米				921	31.0
		牛乳		牛乳		乳		
		加須産大豆のキーマカレー	油 カレールウ	豚肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく 人参 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個		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
		花野菜サラダ(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			
19	水	ご飯	米				800	30.8
		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 大根 もやし にら ねぎ	大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		焼き餃子2個		餃子		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		中華野菜炒め	油 でん粉 砂糖	豚肉 厚揚げ	しょうが 人参 たまねぎ たけのこ ブロッコリー きくらげ	小麦 大豆 豚肉		
21	金	ご飯	米				773	29.0
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそ汁		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 大根	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ごぼうのカレーマヨ炒め	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう 人参 こんにゃく 枝豆 とうもろこし	小麦 大豆		

※ 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、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。

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

823

29.8

基準栄養量

830

26.9～
41.5

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 ⇒

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11日に市内統一献立として一足先にお祝します。

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。

さらにみそコロッケは、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美味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年間の食生活をふり返ろう!

1年間、さまざまなテーマで食と健康についての話題を伝えてきました。これまでの内容を思い出しながら、今年度の食生活はどうだったか、各自でふり返ってみましょう。

(○…できた、×…できなかった を記入する)

●給食の準備と後片付けはしっかりできましたか?	●朝昼夕の3食をしっかりとり、よい生活リズムで過ごせましたか?	●歯の健康に気をつけ、食後の歯みがきやよくかんで食べる習慣が身に付きましたか?
●水分補給の大切さを知り、夏の部活動などで実践できましたか?	●給食のない日や長期休み中も牛乳・乳製品を積極的にとりましたか?	●食事やおやつは栄養のバランスに気をつけてとることができましたか?
●生活習慣病を防ぐ食事について理解し、食生活に生かせましたか?	●いろいろな人の働きで食事ができることを理解し、感謝して食べることができましたか?	●休み中の食生活にも気をつけ、健康に過ごすことができましたか?
●行事食など日本の伝統料理について関心もち、楽しむことができましたか?	●根菜類などをはじめ、いろいろな野菜について関心もち、積極的に食べることができましたか?	○がついた数は…………… ☐ 9個以上 ☐ 4個から8個 ☐ 3個以下

忘れてしまった項目がある人は、もう一度おたよりを読み返してみましょう。

「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。長い休みの間も朝食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
アルファベツトスープ
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

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真っただ中。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含んだ食品を、とくに意識してとり続けてほしいと思います。

