令和6年度
小・中学校
予定献立表

3月 給食だより

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 おかず	おもに使われる食品名 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）	アレルゲン物質該当原材料名 （食品表示法に基づく28品目）	kcal エネルギー	g たん白質
3 月	すめし	すめし					
	牛乳		牛乳		乳	707	26.6
	とうふのすまし汁		とうふ	にんじん　だいこん　ほうれん草　ねぎ	小麦・大豆		
	さばのカレー風味		さばのカレー風味		小麦・大豆・さば		
	五目ちらしの具	油　さとう	とり肉　かまぼこ　いり卵	しいたけ　ごぼう　にんじん　かんぴょう　えだまめ	小麦・卵・大豆・鶏肉	878	32.1
4 火	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	657	19.9
	肉だんご入り春雨スープ	春雨	肉だんご　くきわかめ	たまねぎ　にんじん　にら	小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン		
	蒸しぎょうざ(小2個・中2個)		蒸しぎょうざ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
	ボイル野菜			キャベツ　きゅうり　とうもろこし		768	22.8
	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		
5 水	中華めん	中華めん			小麦		
	コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳	701	27.4
	みそラーメンの汁	油　さとう　ごま	ぶた肉　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　キャベツ　にら	小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		
	ちくわの磯辺揚げ(小2個・中2個)	油　小麦粉　でんぷん	ちくわ　青のり		小麦		
	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		875	34.7
	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		
6 木	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	692	23.4
	厚あげと玉ねぎのみそ汁		煮干し粉　厚あげ　みそ	にんじん　たまねぎ　ねぎ	大豆		
	メンチカツ	油	メンチカツ		小麦・大豆・豚肉		
	ソース				大豆・りんご	811	26.3
	小松菜のひじき炒め	油	ベーコン　ひじき	こまつな　にんじん　もやし	小麦・大豆・豚肉		
7 金	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	691	22.4
	ポークカレー	油　じゃがいも　カレールウ	ぶた肉　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・バナナ		
	ミートオムレツ		ミートオムレツ		小麦・乳・卵・大豆・鶏肉・豚肉		
	海そうサラダ		海そうミックス	もやし　きゅうり		831	26.3
	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		
10 月	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	656	26.6
	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		
	ハンバーグのケチャップソースかけ	さとう	ハンバーグ		大豆・鶏肉・豚肉		
	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		787	31.6
	しょうゆ				小麦・大豆		
11 火	ごはん	ごはん					
	ジョア(ストロベリー)		ジョア（ストロベリー）		乳	691	22.9
	きかんぼうとまいたけのスープ	でんぷん	とり肉	たまねぎ　キャベツ　まいたけ　きくらげ　トマト	小麦・乳・大豆・鶏肉		
	加須産みそコロッケ	油	加須産みそコロッケ		小麦・大豆・豚肉		
	香り豚のキムタクごはんの具	油　ごま	ぶた肉	しらたき　ねぎ　つぼ漬　白菜キムチ	小麦・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま・りんご	810	27.6
	さくらゼリー（学配）	さくらゼリー					
12 水	メロンパン	メロンパン			小麦・乳・大豆		
	牛乳		牛乳		乳	703	30.6
	米粉のクラムチャウダー	バター　油　じゃがいも　米粉	とり肉　あさり　牛乳　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　パセリ	小麦・乳・大豆・鶏肉		
	チキンナゲット(小2個・中2個)		チキンナゲット		小麦・乳・大豆・鶏肉		
	親豆子豆サラダ		大豆	えだまめ　こまつな　もやし	大豆	886	38.7
	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		
13 木	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	661	25.9
	けんちん汁	油　さといも	とり肉　煮干し粉　油あげ　とうふ	ごぼう　にんじん　だいこん　こんにゃく　ねぎ	小麦・大豆・鶏肉		
	あじフライ	油	あじフライ		小麦・大豆		
	ソース				大豆・りんご	797	30.6
	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		
14 金	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	652	24.7
	とうふとなめこのみそ汁		煮干し粉　とうふ　油あげ　わかめ　みそ	だいこん　なめこ	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	782	28.9
	おかか炒め	油	かつお節	もやし　キャベツ　にんじん	小麦・乳・大豆・鶏肉		
17 月	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳		乳	667	25.6
	サンラータン	ごま油　春雨　でんぷん	とり肉　卵	にんにく　しょうが　にんじん　もやし　きくらげ　ねぎ	小麦・卵・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		
	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		
	しらたきのソテー	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	815	30.6
18 火	わかめごはん	わかめごはん					
	牛乳		牛乳		乳	690	25.3
	具だくさんみそ汁	じゃがいも	煮干し粉　みそ　油あげ	にんじん　だいこん　こまつな　ねぎ	大豆		
	鶏のからあげ	でんぷん　油	とり肉生姜醤油漬け		小麦・大豆・鶏肉		
	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		831	29.8
	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		

騎西中学校
リクエスト献立

加須市民の日
献立

日曜	献立名 お か ず	おもに使われる食品名 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）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	kcal エネルギー	g たん白質
19 水	地粉うどん	地粉うどん			小麦	703	20.8
	牛乳		牛乳		乳		
	とり南蛮うどんの汁	さとう	とり肉 なると	にんじん しいたけ こまつな ねぎ	小麦・大豆・鶏肉		
	ポテトもち	ポテトもち 油 さとう			小麦・乳・大豆		
	春雨サラダ	春雨		にんじん きゅうり		846	24.4
	バンバンジードレッシング	バンバンジードレッシング			小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま		
21 金	ごはん	ごはん				663	26.9
	牛乳		牛乳		乳		
	ピリ辛みそ汁		煮干し粉 とうふ 油あげ わかめ みそ	だいこん とうもろこし	大豆		
	ハンバーグのおろしソースかけ	ごま さとう	ハンバーグ	だいこん	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	795	32.2
	肉野菜炒め	油	ぶた肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉		

＊ 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１４回 ）

加須市の学校給食では食品表示法に基づくアレルゲン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。

		kcal	g
平均栄養量	小学校	681	24.9
	中学校	822	29.8
基準栄養量	小学校	650	21.2～32.5
	中学校	830	26.9～41.5

記載するアレルゲン（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。

３月のごはんは、加須地域産彩のきずなを使用しています。

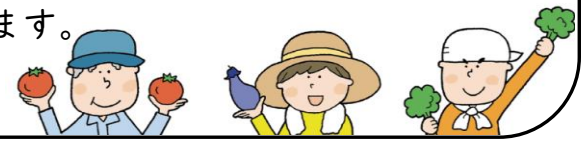
＊今月の地場産物は、「米、豚肉、ふるさと味噌、浮野味噌、みつか味噌、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、トマト、まいたけ、きくらげ、米粉」の予定です。

3月23日は「加須市民の日」です！

加須市民の日は、市民が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制定されています。給食では、一足先に市内統一献立として3月11日の給食でお祝いします。

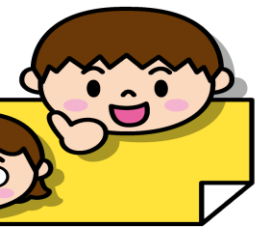
この日の献立には、加須市の食材をたくさん使います。キムタクご飯の具の豚肉は、市内の牧場で育った「香り豚」を使用しています。高い品質を維持するために少量しか出荷できない貴重な豚肉です。スープのトマト（木甘坊）と木耳、まいたけも加須市で採れたものです。また、コロッケは市内で作られた3種類の味噌で味付けされています。さらに、デザートは、市の木である桜をモチーフにしたゼリーで、オリジナルパッケージになっています。

加須市でとれた食材に注目して、味わっていただきましょう。



あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

□ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

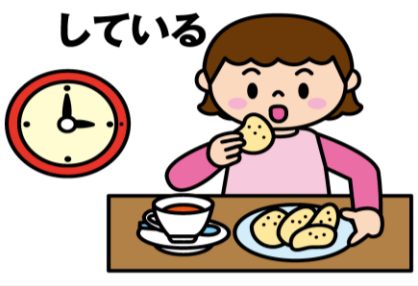
□ 食事の前に手をきれいに洗っている

□ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

□ 食べたら歯を磨いている

□ 苦手な食べ物にも挑戦している

□ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている



□ おはしを上手に使うことができる

□ 家族や仲間と食事を楽しんでいる