

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	すめし	すめし					448	15.4
	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			
4 火	ごはん	ごはん					438	11.4
	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(2個)		蒸しぎょうざ		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま			
	ポイル野菜			キャベツ きゅうり とうもろこし				
	香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			ごま			
5 水	中華めん	中華めん				小麦	401	15.1
	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(1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				
	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					461	14.0
	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			
	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					440	12.3
	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kim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				
	和風ドレッシング	和風ドレッシング						
10 月	ごはん	ごはん					405	15.4
	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				
	しょうゆ				小麦・大豆			
11 火	ごはん	ごはん					517	15.3
	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			
	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	396	17.3
	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kim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(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			
	イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング						
13 木	ごはん	ごはん					415	15.1
	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			
	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					406	14.1
	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			
	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			
＊ 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10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	434	14.4
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。								

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。

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。

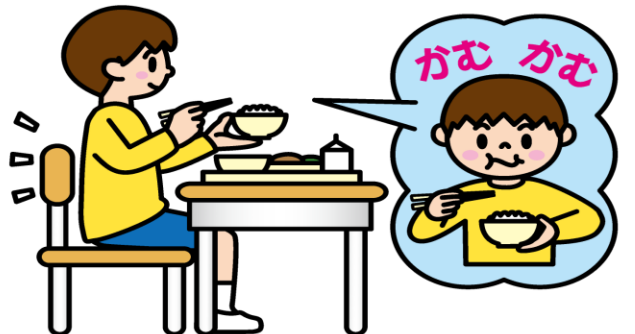
☐ 朝ごはんを毎日
欠かさず食べている



☐ 食事の前に手を
きれいに洗っている



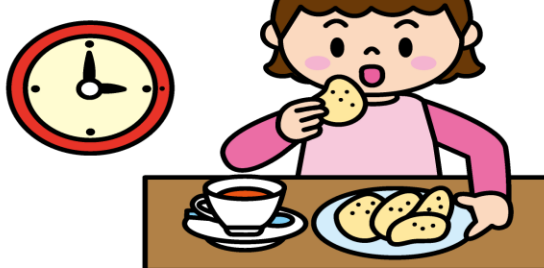
☐ 正しい姿勢で、よく
かんで食べている



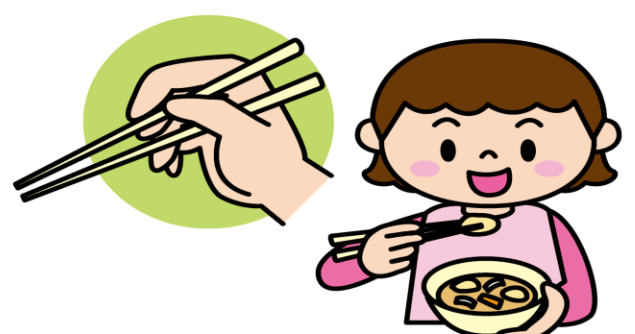
☐ 苦手な食べ物にも
挑戦している



☐ 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



☐ 食べたら歯を磨いて
いる



☐ おうちで食事の
お手伝いをしている



☐ 家族や仲間と食事を
楽しんでいる

