



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
14	月	わかめごはん	米	わかめ			415	11.8
		もずくのみそしる		煮干し粉 みそ もずく 豆腐 油揚げ	たまねぎ ほうれんそう ねぎ	大豆		
		かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦 大豆 豚肉 りんご		
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんじん とうもろこし こんにゃく こまつな しょうが	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
15	火	ツイストパン	ツイストパン			小麦 大豆	400	13.7
		もちむぎいりミネストローネ	じゃがいも 砂糖 もち麦	豚肉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		チキンナゲット2こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
		かぼちゃサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ えだまめ とうもろこし	大豆		
16	水	ごはん	米				420	16.7
		ごもくマーボーどうふ	油 砂糖 でん粉	豚肉 大豆 みそ 豆腐	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		ポークしゅまい2こ		ポークしゅうまい		小麦 豚肉		
		くきわかめのサラダ(塩中華ドレッシング)	塩中華ドレッシング	茎わかめ	もやし にんじん きゅうり			
17	木	ごはん	米				440	18.5
		かきたまじる	でん粉	鶏肉 豆腐 卵	たまねぎ ほうれんそう	小麦 卵 大豆 鶏肉		
		さわらのあまずあんかけ	油 砂糖 でん粉	さわらでん粉つき	たまねぎ	小麦 大豆		
		きんぴらごぼう	油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん	小麦 大豆		
18	金	ごはん	米				360	12.4
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ほうれんそうオムレツケチャップソースかけ	砂糖	ほうれんそうオムレツ		卵 大豆 りんご		
		ブロッコリーとフランクのソテー	油	フランク	ブロッコリー とうもろこし にんにく	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
21	月	ごはん	米				440	15.1
		ちゃんこスープ		肉だんご 豆腐	にんじん だいこん キャベツ しめじ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		さばのみそだれがけ	砂糖 でん粉	さばの文化干し みそ	しょうが	さば 大豆		
		やさいのごまずあえ	ごま 砂糖		きゅうり もやし にんじん とうもろこし	小麦 ごま 大豆		
22	火	こどもパン	こどもパン			小麦 大豆	446	16.0
		マカロニのクリームに	油 マカロニ ベシャメルルウ	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		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		
		ブロッコリーのサラダ(サウザンドドレッシング)	サウザンドドレッシング		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし きゅうり			
23	水	ごはん	米				436	16.5
		はるやさいのみそしる【統一献立】	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	ごぼう たけのこ キャベツ ねぎ	大豆		
		とりにくのからあげ	油 でん粉	鶏肉生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		にんじんシリシリ	油	卵 まぐろ油漬け	にんじん	小麦 卵 大豆		
24	木	ちゅうかめん	中華麺			小麦	352	12.5
		しょうゆラーメンじる		豚肉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ にんにく	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		にくまん		肉まん		小麦 ごま 大豆 豚肉		
		ぶどうゼリーボンチ	ぶどうゼリー		みかん パイン もも	もも		
25	金	ごはん	米				477	15.9
		やさいカレー	油 カレールウ じゃがいも	鶏肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ トマト ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		チキンカツ	油	チキンカツ		小麦 大豆 鶏肉		
		もやしのナムル(ナムルドレッシング)	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		

4月		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
28	月	ごはん	米				499	14.5
		ちゃんぽんスープ	油 ごま	豚肉 なた	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		はるまき	油	春巻き		小麦 ごま 大豆 鶏肉		
		ちゅうかやさしいため	油 砂糖 でん粉	鶏肉 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	小麦 大豆 鶏肉		
30	水	ごはん	米				459	17.0
		トマトのたまごスープ	でん粉	鶏肉 卵	たまねぎ キャベツ トマト	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉		
		にくだんごみそだれ2こ		肉だんごみそだれ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ビビンバのぐ	ごま油 ごま 砂糖	豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれんそう	小麦 ごま 大豆 豚肉		

※ 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。							12回	平均栄養量	429	15.1
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				

※ 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、業者から直接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。

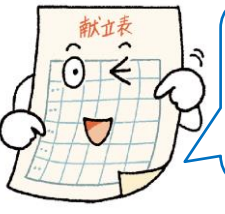
※ **今月の地場産物は【 米、ふるさと味噌、きゅうり、ねぎ、キャベツ 】です。**

4月のご飯は
加須地域産 彩のきずな
を使用しています。



 **献立表確認のお願い**

給食で初めて食べる食材はありますか？



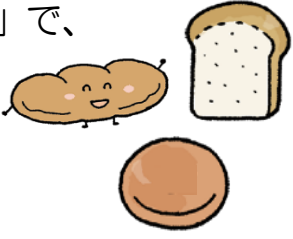
食物アレルギーは乳児に多く、年齢が上ると共に減少していきます。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合には、お医者さんと相談のうえ、体調の良い時に家庭で食べてみることをおすすめします。

【アレルギー表示のルール】
○料理の中にどんなアレルギー(注1)が含まれているかを、「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)」の欄に一括表記します。
○給食センターで使用する海藻類、小魚類、魚肉練り物製品等には、「えび、かに、小魚類」が混入している可能性があります。
○給食センター内では、様々な調理を行うのでコンタミネーション(注2)の可能性を排除できません。直接料理に使用しない食材のアレルギーは記載しません。
○給食センターで調理する揚げ物の油は、品質を測定・確認後、濾過と差し油をして使用しているため、前回のアレルギーが残留する可能性があります。

注1 アレルギー・・・アレルギー症状を引き起こす原因となる物質。主にたんぱく質が原因物質となる場合が多い。
注2 コンタミネーション・・・食品にアレルギーは含まれていないが、同じ施設内で複数の作業を行う場合に製造過程で混入する可能性があること。

～お知らせ～

今年度より、一部のパンについて、**乳不使用**になりました。
献立表の「アレルギー物質該当原材料名」で、確認をお願いします。



【乳不使用パン】
こどもパン、ツイストパン、コッペパン、黒パン、フラワーロールパン 等

4月 リクエスト献立



《 大越小学校 》
わかめごはん
もずくのみそしる
かぼちゃひきにくフライ
こんにゃくソテー

《 不動岡小学校 》
ごはん
やさいかレー
チキンカツ
もやしのナムル





米粉のクラムチャウダー

騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供したレシピをご紹介します。

材 料 名	1 人 分	4 人 分
バター	0.5g	2g
なたね油	0.5g	2g
鶏むね肉小間切	20g	80g
あさりの水煮	10g	40g
たまねぎ(スライス)	35g	140g
にんじん (いちょう切り)	10g	40g
じゃがいも (2 cm角切り)	30g	120g
ブロッコリー(小房に分ける)	10g	40g
乾燥パセリ	少々	少々
白ワイン	少々	少々
米粉	10g	40g
コンソメ	1g	4g
塩	0.4g	1.6g
こしょう	0.02g	0.08g
スキムミルク	3g	12g
牛乳	40g	160g
水	150g	600g

【作り方】
① あさは汁ごとボウルに開け、上から白ワインを振っておく。
② スキムミルクは少量の牛乳と混ぜて溶いておく。
③ 鍋を熱し、油とバターを入れ鶏肉を炒める。
④ 鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、水を加え煮る。
⑤ ④が煮立ったらアクを取り、①とAの調味料、ブロッコリーを入れ煮る。
⑥ さらに、牛乳と②を加え、少量の水で溶いた米粉を入れて、とろみがつくまで煮る。
⑦ 最後に乾燥パセリを入れ、できあがり。

【栄養価(1人あたり)】
エネルギー： 131 kcal 塩分量： 1.0 g

**POINT**
具材を炒めるときに、バターと油を使っていますが、油を使わずバターを増やすと、香りがいちだんとよくなります。

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⇒

