

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	ごはん	ごはん				554	14.8	
		春野菜のみそ汁【統一献立】		煮干し粉 みそ 油あげ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	大豆			
		カレーコロッケ	カレーコロッケ 油			小麦 大豆 乳 豚肉 牛肉 りんご			
		三色そばろ	さとう	とりにく 炒り卵	グリーンピース	卵 小麦 大豆 鶏肉			
		〇おめでとうゼリー	おめでとうゼリー			小麦 大豆			
15	火	ごはん	ごはん				443	15.8	
		豆腐のピリ辛スープ	ごま油	とりにく とうふ	しょうが にんじん しいたけ ねぎ こまつな	大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 ごま ゼラチン			
		さばの西京焼き		さばの西京漬け		さば 大豆			
		ボイル野菜			キャベツ きゅうり とうもろこし				
		和風ドレッシング	和風ドレッシング						
16	水	中華めん	中華めん			小麦	378	14.8	
		みそラーメンの汁	油 さとう ごま	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 ごま ゼラチン			
		肉シュウマイ(2個)		肉シュウマイ		小麦 大豆 豚肉 鶏肉			
		杏仁豆腐	杏仁豆腐		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	大豆 もも			
17	木	黒パン	黒パン			小麦 大豆	449	13.9	
		アルファベットスープ	アルファベットマカロニ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	乳 大豆 小麦 鶏肉 豚肉			
		キャベツメンチ	油	キャベツメンチ		小麦 大豆 豚肉			
		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 大豆 乳 鶏肉			
18	金	ごはん	ごはん				434	11.3	
		ポークカレー	油 カレールウ じゃがいも	ぶたにく 粉チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 パナナ りんご			
		チキンナゲット(2個)		チキンナゲット		鶏肉 乳 小麦 大豆			
		春雨サラダ	春雨		にんじん きゅうり				
		塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング						
21	月	ごはん	ごはん				448	12.5	
		ウェーブワンタンスープ	ごま油 ウェーブワンタン	とりにく なんと	にんじん キャベツ もやし しょうが にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン ごま			
		春巻き	油	春巻き		小麦 大豆 豚肉 ごま			
		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			
22	火	ごはん	ごはん				459	17.5	
		とりごぼう汁		とりにく 煮干し粉	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	鶏肉 小麦 大豆			
		さばのみそ煮	さとう	さば みそ	しょうが	さば 大豆			
		しらたきのソテー	ごま油 さとう	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき しょうが	ごま 小麦 大豆 豚肉			
23	水	わかめごはん	わかめごはん				380	11.6	
		豚汁	油 じゃがいも	ぶたにく 煮干し粉 みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	豚肉 大豆			
		揚げぎょうざ(2個)	油	ぎょうざ		小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉 ごま			
		キャベツともやしのお浸し			キャベツ もやし にんじん				
		しょうゆ				小麦 大豆			
24	木	コッペパン	コッペパン			小麦 大豆	412	15.5	
		ミネストローネ	油 シェルマカロニ じゃがいも	ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉			
		ハンバーグのおろしソースかけ	さとう ごま	ハンバーグ	だいこん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま			
		はちみつレモンポンチ	はちみつレモンゼリー		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	もも			
25	金	ごはん	ごはん				425	11.1	
		豆腐と油あげのみそ汁		煮干し粉 とうふ 油あげ みそ わかめ	だいこん	大豆			
		エビカツ	油	エビカツ		小麦 大豆 えび			
		こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく きゅうり キャベツ				
		香ごまドレッシング	香ごまドレッシング			ごま			
28	月	ごはん	ごはん				461	13.8	
		大根とほうれん草のみそ汁		煮干し粉 みそ とうふ わかめ	ほうれん草 だいこん	大豆			
		かぼちゃひき肉フライ	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦 大豆 豚肉 りんご			
		ソース				大豆 りんご			
		大豆の磯煮	油 さとう	とりにく ひじき 油あげ 大豆 さつまあげ	にんじん こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉			
30	水	ごはん	ごはん				437	15.7	
		けんちん汁	油 さといも	とうふ 煮干し粉	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな だいこん	小麦 大豆			
		ほきフライ	油	ほきフライ		小麦 大豆			
		ソース				大豆 りんご			
		たけのこごはんの具	油 さとう	とりにく 油あげ	たけのこ しいたけ にんじん いんげん	小麦 大豆 鶏肉			
※ 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 幼稚園	440	14.0
一部のパンについて乳不使用になりました。									

※ 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、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、きくらげ】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。



騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「米粉のクラムチャウダー」のレシピをご紹介します。

【材 料】

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 (2cm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ておき、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。

● 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。

【栄養価】 (1人当たり)

エネルギー	塩分量
131kcal	1.0g



レシピは加須市のHPでもご覧いただけます。
過去のレシピも掲載しています。
ぜひご家庭でも作ってみてください。



がっ こう きゅう しょく
学校給食
もく ひょう
**の目標の
ポイント**

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。