



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
1	木	ごはん	米				407	12.4
		どさんこじる	油 じゃがいも	豚肉 みそ	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし もやし	大豆 豚肉		
		はんぺんフライ	油	はんぺんフライ		小麦 卵		
		ソース				大豆 りんご		
		ひじきとツナのカレーいため	油 砂糖	ひじき まぐろ油漬け	にんじん いんげん	小麦 大豆 鶏肉		
2	金	ツイストパン	ツイストパン			小麦	367	16.5
		コーンシチュー	油 マカロニ ベシヤメルルウ	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ とうもろこし	乳 小麦 鶏肉 豚肉 大豆		
		てりやきチキン		鶏肉生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		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	だいこん にんじん きゅうり			
7	水	ごはん	米				475	14.7
		ポークカレー	油 カレールウ じゃがいも	豚肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
		チキンナゲット2こ		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
		やさいのごまあえ	砂糖 ごま		ほうれんそう もやし きゅうり	ごま 大豆 小麦		
8	木	ごはん	米				435	14.2
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	豚肉	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな しょうが	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		にくだんごのあまずあん2こ		肉だんご甘酢あん		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ごぼうのカレーマヨいため	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ベーコン	ごぼう にんじん えだまめ	大豆 豚肉 小麦		
9	金	くろパン	黒パン			小麦	426	14.8
		ミネストローネ	マカロニ 砂糖 じゃがいも	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ハンバーグデミグラスソースかけ	油 砂糖 デミソース	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
		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		
12	月	ごはん	米				435	15.0
		なめこのみそしる	さといも	豆腐 みそ 油揚げ	なめこ ねぎ たまねぎ	大豆		
		チキンカツごまソースかけ	油 ごま 砂糖	チキンカツ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 りんご		
		ポテトサラダ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		えだまめ とうもろこし	大豆		
13	火	しよくパン	食パン			小麦	378	10.2
		いちごジャム	いちごジャム					
		はなやさいポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃひき肉フライ		豚肉 小麦 大豆 りんご		
		ほうれんそうのサラダ(ごまドレッシング)	ごまドレッシング		ほうれんそう もやし きゅうり とうもろこし	ごま		
14	水	ごはん	米				436	15.1
		ごじる		大豆 豆腐 みそ 油揚げ	にんじん だいこん ねぎ	大豆		
		カレイのたつたあげ	油	カレイ竜田あげ		小麦 大豆		
		こんにやくソテー	油 ごま油 砂糖	鶏肉	しょうが にんじん とうもろこし こんにやく こまつな	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
15	木	ごはん	米				392	14.3
		もずくのみそしる	じゃがいも	もずく 豆腐 みそ	たまねぎ	大豆		
		ポークしゅうまい2こ		ポークしゅうまい		豚肉 小麦		
		ビビンバのぐ	ごま油 砂糖 ごま	豚肉	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		
16	金	わかめごはん	米	わかめ			414	15.7
		けんちんじる	ごま油	鶏肉 厚揚げ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
		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		
		きゅうりのちゅうかあえ(ナムルドレッシング)	ナムルドレッシング		きゅうり もやし にんじん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
19	月	ごはん	米				450	16.9
		とんじる	油	豚肉 豆腐 みそ 煮干し粉	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	大豆 豚肉		
		さばのしおやき		さばの文化干し		さば		
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま ごま油	さつま揚げ	ごぼう にんじん	小麦 大豆 ごま		
20	火	こどもパン	子どもパン			小麦	411	13.9
		トマトとたまごのスープ	でん粉	鶏肉 卵	たまねぎ トマト ほうれんそう	小麦 卵 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		やさいコロッケ	油 野菜コロッケ			小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
		ツナのスパゲッティソテー	スパゲッティ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬け	にんにく たまねぎ とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉		
21	水	ごはん	米				443	15.8
		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 ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ヤンニョムチキン	油 でん粉 ごま油 ごま 砂糖	鶏肉	にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		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 豚肉 鶏肉		

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
22	木	じごなうどん	地粉うどん			小麦	399	13.9
		とりなんばんじる		鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ えのきだけ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		ちくわのいそべあげ	油 小麦粉	ちくわ 青のり		小麦		
		フルーツポンチ	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		
23	金	ごはん	米				442	11.8
		ハッシュドポーク	油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		オムレツ		オムレツ		卵 大豆		
		コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	コールスロードレッシング		キャベツ もやし きゅうり とうもろこし			
26	月	ごはん	米				409	17.8
		ちゃんぽんスープ	油 ごま	豚肉 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 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		
		さばのさいきょうやき		さば青じそ西京漬け		さば 大豆 小麦		
		にんじんシリシリ	油 ごま油	卵 まぐろ油漬け	にんじん	小麦 大豆 卵 ごま		
27	火	コッペパンスライス	コッペパン			小麦	418	16.5
		はるキャベツのクリームシチュー	油 ベシャメルルウ じゃがいも	豚肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		フランクのバーベキューソース	油 砂糖	フランク	たまねぎ	豚肉 大豆 りんご		
		こんにゃくサラダ(塩中華ドレッシング)	塩中華ドレッシング		こんにゃく もやし きゅうり にんじん			
28	水	ごはん	米				436	15.4
		ごもくマーボーどうふ	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	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		
		やきぎょうざ2こ		ぎょうざ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		やさいのごまずあえ	ごま 砂糖		もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし	小麦 ごま 大豆		
29	木	ごはん	米				431	15.1
		かきたまじる	でん粉	豆腐 卵	たまねぎ ほうれんそう	小麦 卵 大豆		
		さけマヨフライ	油	さけマヨフライ		小麦 大豆 卵 さけ ゼラチン		
		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	金	ごはん	米				490	18.6
		しんたまねぎのみそしる【統一献立】	油	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ	大豆 豚肉		
		あげどりのねぎソースかけ	油 砂糖 でん粉 ごま油	鶏肉	ねぎ にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		ひじきのいために	油 砂糖	ひじき 鶏肉 大豆	にんじん こんにゃく	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。							20回	平均栄養量	425	14.9
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】です。**
- ★今年度より、一部のパンについて、**乳不使用**となりました。献立表の「アレルギー物質該当原材料名」でご確認ください。

給食予定献立表は 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⇒



5月のご飯は
**加須地域産
彩のきずな**
を使用しています。



..... **朝ごはんの効果**



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



5月のクエスト献立

☆加須小学校☆
ご飯
ジョア（ストロベリー）
ポークカレー
チキンナゲット
野菜のごまあえ

☆大利根中学校☆
ご飯
コーヒーミルク
アルファベットスープ
ヤンニョムチキン
もやしのナムル



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

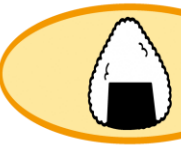
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き





埼玉県のホームページに、おいしく簡単に作れる「誰でも作れる朝ごはんメニュー集」が掲載されています。ぜひご活用ください。（<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>）

