



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	火	ごはん	ごはん				627	29.6
		牛乳		牛乳		乳		
		ピリ辛みそ汁		みそ とうふ	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	大豆		
		さわらの西京焼き		さわら西京漬け		大豆	757	35.9
		がめ煮	油 さとう	とり肉 さつま揚げ	しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉		
2	水	地粉うどん	地粉うどん			小麦	689	23.5
		牛乳		牛乳		乳		
		親子うどんの汁	さとう でんぷん	とり肉 卵	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	829	27.6
		ポテトもち	ポテトもち 油 さとう			小麦 乳 大豆		
		サイダーゼリーポンチ	サイダーゼリー		みかん缶 バイン缶 おうとう缶	もも		
3	木	バターロール	バターロール			小麦 乳 大豆	640	24.0
		牛乳		牛乳		乳		
		コンソメスープ		とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ	小麦 乳 大豆 鶏肉	766	28.5
		ハムカツ	油	ハムカツ		小麦 大豆 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
		ラタトゥイユ	油 さとう	ベーコン	たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
4	金	わかめごはん	わかめごはん				648	24.7
		ジョア(マスカット)		ジョア(マスカット)		乳		
		豚汁	油 じゃがいも	ぶた肉 みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	大豆 豚肉	794	29.8
		鶏のからあげ	油 でんぷん	とり肉生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		にらともやしのナムル			にら 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		
7	月	ごはん	ごはん				729	21.5
		牛乳		牛乳		乳		
		七タ汁	米粉めん ふ	なると	にんじん おくら えのきたけ	小麦 大豆	880	25.4
		星形コロッケ	油 星形コロッケ			小麦 鶏肉 豚肉		
		ソース				大豆 りんご		
		五目ちらしの具	油 さとう	とり肉 かまぼこ 炒り卵	しいたけ ごぼう にんじん えだまめ	小麦 卵 大豆 鶏肉		
8	火	〇セタゼリー	セタゼリー			大豆	653	28.2
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	793	34.3
		もずくのみそ汁		もずく とうふ 油あげ みそ	だいこん たまねぎ	大豆		
		いかのかりん揚げ	油 でんぷん さとう	いか		小麦 大豆 いか		
9	水	キャベツのオイスターソース炒め	油 でんぷん	ぶた肉	しょうが キャベツ にんじん もやし	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン	634	23.0
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	748	27.0
		中華スープ	ごま油	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ にら	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま		
		蒸しぎょうざ(小2個・中2個)		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
10	木	プルコギトッパブ	油 さとう でんぷん	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草	小麦 大豆 豚肉	654	26.3
		ツイストパン	ツイストパン			小麦 大豆		
		コーヒーマイルク		コーヒーマイルク		乳	783	31.0
		コーンポタージュ	バター 油 ホワイトルウ	ベーコン 粉チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		タンドリーチキン		タンドリーチキン		小麦 乳 大豆 鶏肉		
		こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく きゅうり キャベツ		835	24.6
11	金	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		
		ごはん	ごはん				705	21.2
		牛乳		牛乳		乳		
		夏野菜カレー【統一献立】	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 かぼちゃ なす ズッキーニ えだまめ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご パナナ	835	24.6
		たこさんたこ焼き	油	たこさんたこ焼き		小麦 大豆		
		海そうサラダ		海そうミックス	もやし きゅうり			
14	月	和風ごまドレッシング	和風ごまドレッシング			小麦 大豆 ごま	664	29.6
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳	778	33.4
		春雨スープ	春雨	とり肉 茎わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		カレイの竜田揚げ	油	カレイ竜田		小麦 大豆		
		チンジャオロース	油 ごま油 さとう でんぷん	ぶた肉	しょうが ピーマン たけのこ にんじん	小麦 大豆 豚肉 ごま		

7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
日	曜							
15	火	ごはん	ごはん				711	29.9
		牛乳		牛乳		乳		
		豆腐となめこのみそ汁		とうふ 油あげ わかめ みそ	にんじん なめこ ねぎ	大豆		
		揚げ鶏のおろしポン酢かけ	でんぶん 油	とり肉	レモン だいこん	小麦 大豆 鶏肉		
		こまツナ炒め	油	ベーコン ツナ	キャベツ こまつな とうもろこし	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	867	36.5
16	水	中華めん	中華めん			小麦	667	26.0
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんぽんめんの汁	油 ごま	ぶた肉 なんと	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま		
		肉まん		肉まん		小麦 大豆 豚肉 ごま		
		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		785	30.7
		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		
17	木	子どもパンスライス	子どもパンスライス			小麦 大豆	700	26.5
		牛乳		牛乳		乳		
		ラビオリスープ		とり肉 ラビオリ	にんじん たまねぎ ほうれん草	小麦 乳 大豆 鶏肉 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		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		カラフルサラダ			きゅうり キャベツ 赤ピーマン とうもろこし		852	31.4
		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		
		〇レモンカスタードタルト	レモンカスタードタルト			小麦 乳 卵		

※ 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。

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

13回	平均栄養量	小学校	671	25.7
		中学校	805	30.5
	基準栄養量	小学校	650	21.2～32.5
		中学校	830	26.9～41.5

※ 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。

※ 〇印の献立は、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、たまねぎ、ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、なす】です。



加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供している「ひじきのカレー炒め」のレシピをご紹介します。

【材 料】

材 料 名	1人分	4人分
鶏ひき肉	10g	40g
乾燥ひじき	2g	8g
人参(千切り)	15g	60g
油	0.5g	2g
砂糖	1.5g	6g
コンソメ	0.5g	2g
醤油	1.0g	4g
カレー粉	0.06g	0.24g

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー	塩分量
38kcal	0.4g

【作り方】

1. 乾燥ひじきを水でもどし、よく水洗いして水をきる。
2. 鍋またはフライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
3. 鶏ひき肉に火が通ったら、ひじきと人参を加えてよく炒める。
4. 砂糖、コンソメ、醤油、カレー粉を加えて味付けをしてさらに炒めて、出来上がり。

★POINT 1

ひじきは、ドライパックのものや水戻しをしてあるものを使うと簡単です。水戻しをしてあるものは、一度湯通しすることで、海藻の香りを抑えられます。

★POINT 2

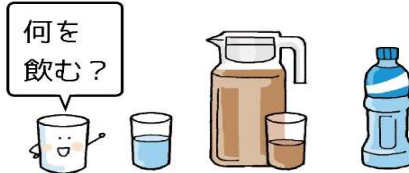
鶏ひき肉の代わりに、豚ひき肉やベーコン、ツナを使ってもおいしくできます。また、コーンを加えたり、絹さやの千切りを散らしたりすると彩りよく仕上がります。給食では、低学年でも食べられるようにカレー粉は控えめです。お好みで加減してください。

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。

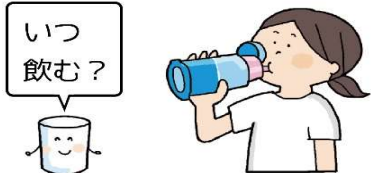


和食に使用することの多いひじきですが、苦手な人も食べやすいようにカレー粉を加えて味付けをしています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

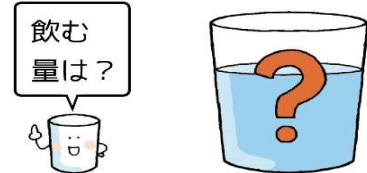
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかい
た時は、スポーツドリンクを利用
しましょう。甘いジュースや
炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、
こまめに水分をとることが重要
です。運動する時は、運動前、
運動中、運動後にも水分をしっ
かりとりましょう。



飲む量は？
運動をする30分前は、250～
500mLの水分を摂取し、運動
中は200～250mLを1時間に
2～4回飲むことがすすめられ
ています。

