



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	月	ごはん	ごはん				624	26.0
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんぽんスープ	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	740	29.7
		とり肉のねぎ塩かけ	油 ごま油	とり肉	にんにく ねぎ レモン	鶏肉 ごま		
		ブロッコリーのソテー	油	フランクフルト	ブロッコリー にんじん とうもろこし	小麦 大豆 豚肉		
2	火	ごはん	ごはん				579	28.1
		牛乳		牛乳		乳		
		チゲ風みそ汁	ごま油	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん 白菜キムチ にら ねぎ	大豆 豚肉 ごま	742	34.6
		赤魚のてり焼き		赤魚の生姜醤油漬け		小麦 大豆		
		ほうれん草のごま和え ☆給食センターで調味料を和えて提供します。	ごま		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 乳 大豆 鶏肉 さば ごま		
3	水	【中学のみ】Oヨーグルト		ヨーグルト		乳	706	22.3
		ほうとうめん	ほうとうめん			小麦		
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
		ほうとううどんの汁	さとう	とり肉 油あげ みそ	にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ しめじ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		キャラメルポテト(小2個・中3個)	さつまいも 油 バター 三温糖	生クリーム		乳		
4	木	カラフルサラダ			きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし		871	26.9
		香りごまドレッシング	香りごまドレッシング			小麦 卵 大豆 ごま		
		揚げパン(シナモンシュガー)	ツイストパン 油 グラニュー糖			小麦 大豆	636	24.2
		牛乳		牛乳		乳		
		冬野菜のシチュー【統一献立】	油 じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	714	29.4
5	金	肉だんごのケチャップあん(小2個・中2個)		肉だんご		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
		Oプリン		プリン		乳 大豆	671	24.9
		ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳		
		サンラータン	でんぶん	とうふ たまご	にんじん えのきたけ きくらげ ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
8	月	揚げぎょうざ(小2個・中3個)	油	ぎょうざ		小麦 大豆 豚肉 ごま	838	30.5
		香りぶたみそ丼の具	ごま油 さとう でんぶん ごま	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		メロンパン	メロンパン			小麦 乳 大豆	654	24.8
		ジョア(マスカット)	ジョア(マスカット)			乳		
		ミネストローネ	油 じゃがいも 星形マカロニ	ぶた肉 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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	807	29.7
9	火	とりのから揚げ	油 でんぶん	とり肉生姜醤油漬け		小麦 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			
		中華ごまドレッシング	中華ごまドレッシング			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま		
		ごはん	ごはん				661	28.0
		牛乳		牛乳		乳		
10	水	ワンタンスープ	ごま油 ワンタン	なんと とり肉	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 ごま		
		すぶた	油 でんぶん さとう	ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン	小麦 大豆 豚肉	792	32.6
		Oひややっこ		とうふ		大豆		
		しょうゆ				小麦 大豆		
		ごはん	ごはん				587	26.4
11	木	牛乳		牛乳		乳		
		あつあげと白菜のみそ汁		厚揚げ みそ	にんじん はくさい ねぎ	大豆		
		ほっけの香味焼き		ほっけ香味漬け		小麦 大豆 ごま さけ	717	31.8
		きんぴらごぼう	油 さとう	ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	小麦 大豆 豚肉		
		デニッシュペストリー	デニッシュペストリー			小麦 乳 大豆 豚肉	622	23.4
12	金	牛乳		牛乳		乳		
		スパゲティナポリタン	油 スパゲティ	ウインナー とり肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	780	28.1
		ほうれん草ときのこのグラタン		ほうれん草ときのこのグラタン		小麦 乳 鶏肉		
		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 えだまめ	大豆		
		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	708	22.1
15	月	ごはん	ごはん					
		牛乳	★ラッキー人参入り★	牛乳		乳		
		バターチキンカレー	油 バター じゃがいも カレールウ	とり肉 粉チーズ スkimミルク 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご バナナ		
		たこさんたこ焼き	油	たこさんたこ焼き		小麦 大豆	841	25.6
		もやしのナムル			もやし にんじん きゅうり とうもろこし			
15	月	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		
		ちゃめし	ちゃめし			小麦 大豆	692	30.0
		牛乳		牛乳		乳		
		おでん	じゃがいも	こんぶ ちくわ がんもどき さつまあげ	だいこん こんにゃく	小麦 大豆	845	36.2
		チキンカツ	油	チキンカツ		小麦 大豆 鶏肉		
15	月	キャベツの塩こんぶ炒め	油 さとう	ぶた肉 塩こんぶ	にんじん キャベツ とうもろこし	小麦 乳 大豆 豚肉		

12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
16	火	ごはん	ごはん				635	22.9
		牛乳		牛乳		乳		
		まごわやさしいスープ	さといも ごま	かまぼこ くきわかめ とうふ	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦 大豆 ごま	787	27.6
		ハッシュドポテト	ハッシュドポテト			大豆		
17	水	タコライスの具	油	ぶた肉 大豆 みそ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト	小麦 乳 大豆 豚肉	696	27.4
		中華めん	中華めん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		たんたんめんの汁	油 さとう ごま ごま油	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ にら ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		ねぎみそパオズ(小2個・中2個)		ねぎみそパオズ		小麦 大豆 豚肉	844	32.0
		アセロラゼリーポンチ	アセロラゼリー		パイン缶 おうとう缶 ナタデココ	りんご もも		
18	木	食パン	食パン			小麦 大豆	607	21.4
		チョコクリーム	チョコクリーム			乳 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		とうがんと肉だんごのスープ		肉だんご	にんじん たまねぎ とうがん こまつな	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	737	25.9
		オムレツのデミソースかけ	さとう デミグラスソース	オムレツ	たまねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉		
		花野菜サラダ (サウザンドレッシング) ☆給食センターでドレッシングを和えて 提供します。	サウザンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし			
19	金	ごはん	ごはん				661	27.7
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそ汁		もずく とうふ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ	大豆	814	33.8
		ホキの甘酢あんかけ	油 でんぷん さとう	ホキ		小麦 大豆		
		べっこう煮	油 さとう	ぶた肉 さつまあげ	しいたけ だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく	小麦 大豆 豚肉		
22	月	ごはん	ごはん				640	27.2
		牛乳		牛乳		乳		
		冬至のみそ汁	冬至の献立	油あげ みそ	だいこん にんじん かぼちゃ しめじ ねぎ	大豆	770	32.1
		とり肉のてり焼き		とり肉生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		キャベツのゆずポン酢炒め	油	ぶた肉	にんじん もやし キャベツ ゆず	小麦 大豆 豚肉		
23	火	チキンライス	チキンライス			大豆 鶏肉	768	25.9
		牛乳		牛乳		乳		
		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		
		ハンバーグの団チャップソースかけ	さとう	もみの木ハンバーグ		大豆 鶏肉 豚肉	931	31.7
		白菜のサラダ			はくさい にんじん きゅうり			
		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		
		〇米粉のクリスマスケーキ	米粉のチョコケーキ			大豆		

※ 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

17回

平均栄養量	小学校	656	25.5
	中学校	798	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、豚肉、キャベツ、だいこん、にんじん、とうがん、きゅうり、ねぎ、きくらげ】です。



## ジャーチャン豆腐(家常豆腐)

騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供している「ジャーチャン豆腐(家常豆腐)」のレシピをご紹介します。

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⇒



【材料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
なたね油	0.5g	2g
おろししょうが	0.3g	1.2g
おろしにんにく	0.3g	1.2g
豚肉	10g	40g
トウバンジャン	少々	少々
厚揚げ（一口大に切る）	25g	100g
にんじん（いちょう切り）	10g	40g
たけのこ（短冊切り）	5g	20g
キャベツ（1cm幅）	20g	80g
ピーマン（乱切り）	5g	20g
白みそ（水で溶く）	3g	12g
砂糖	0.6g	2.4g
こいくちしょうゆ	3g	12g
酒	1.5g	6g
中華だし	少々	少々
水	10g	40g
片栗粉（水で溶く）	1g	4g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
76kcal	0.9g

【作り方】

- ①厚揚げは必要に応じて油抜きをし、一口大の大きさに切る。
- ②鍋になたね油、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りを立たせる。
- ③豚肉とトウバンジャンを入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ④にんじん、たけのこ、キャベツ、厚揚げを加えて、野菜に火が通るまで炒める。
- ⑤ピーマンとAの調味料、水を加えて煮立たせ、弱火で5分程度煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら、できあがり。

● POINT ●

- ・トウバンジャンの量はお好みで調整してください。
- ・白菜やにら、干しいたけ、きくらげなどの食材を使ってもおいしくいただけます。
- ・小学生1人分量のため、ご家庭で量を加減して作ってください。

## 12月22日は冬至です



冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないといわれています。

給食では、冬至にちなんで、22日にかぼちゃの入ったみそ汁と、ゆず果汁で香りづけをした炒めものが登場します。お楽しみに！

