

日	曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルゲン物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g
			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)			
1	月	ごはん	ごはん					
		ちゃんぽんスープ	油 ごま	ぶた肉 なると	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	383	15.1
		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					
		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	343	16.4
		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	ほうとうめん	ほうとうめん			小麦		
		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	428	12.2
		キャラメルポテト(2個)	さつまいも 油 バター 三温糖	生クリーム		乳		
		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			
		香りごまドレッシング	香りごまドレッシング			ごま		
4	木	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		
		冬野菜のシチュー【統一献立】	油 ジャガイモ 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	482	15.6
		肉だんごのケチャップあん(2個)		肉だんご		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
		○プリン		プリン		乳 大豆		
5	金	ごはん	ごはん					
		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	437	14.8
		揚げぎょうざ(2個)	油	ぎょうざ		小麦 大豆 豚肉 ごま		
		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		
8	月	メロンパン	メロンパン					
		ミネストローネ	油 ジャガイモ 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	479	16.3
		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			
		塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング					
9	火	ごはん	ごはん					
		ワンタンスープ	ごま油 ワンタン	なると 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	419	17.1
		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		
		○ひややっこ		とうふ		大豆		
		しょうゆ				小麦 大豆		
10	水	ごはん	ごはん					
		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	352	15.1
		ほっけの香味焼き		ほっけ香味漬け		小麦 大豆 ごま さけ		
		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		
11	木	デニッシュペストリー	デニッシュペストリー					
		スパゲティナポリタン	油 スパゲティ	ワインナー 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	399	13.5
		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					
12	金	ごはん	ごはん					
		★ラッキー人参入り★						
		バーチキンカレー	油 バター ジャガイモ カレールウ	とり肉 粉チーズ スキムミルク 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	442	11.4
		たこさんたこ焼き	油	たこさんたこ焼き		小麦 大豆		
		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					
		ちやめし	ちやめし			小麦 大豆	439	18.1
		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		
		チキンカツ	油	チキンカツ		小麦 大豆 鶏肉		
		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			アレルゲン物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄 養 価 エネルギー kcal
		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)		
16 火	ごはん	ごはん				
	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	404 12.7
	ハッシュドポテト	ハッシュドポテト			大豆	
	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	
17 水	中華めん	中華めん			小麦	460 16.9
	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(2個)		ねぎみそパオズ		小麦 大豆 豚肉	
	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	447 13.0
	チョコクリーム	チョコクリーム			乳 大豆	
	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	
	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				411 16.3
	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	
	ホキの甘酢あんかけ	油 でんぶん さとう	ホキ		小麦 大豆	
	べっこ煮	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				393 15.9
	冬至のみそ汁		油あげ みそ	だいこん にんじん かぼちゃ しめじ ねぎ	大豆	
	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 クリスマス献立	チキンライス			大豆 鶏肉	511 15.3
	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	
	白菜のサラダ			はくさい にんじん きゅうり		
	パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	○サンタさんのゼリー	サンタさんの三色ゼリー			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 幼稚園	425 15.0
-----	-----------	----------

※ 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、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⇒



12月のご飯は騎西地域産コシヒカリ

を使用しています。

一部のパンが乳抜きになりました。



### 【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 A	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】

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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短く、夜がもっと長い日のことです。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！

