

# 1月給食予定献立表



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
9	金	ごはん	米				694	27.2
		牛乳		牛乳		乳		
		七草の献立 ななくさふうじる	さいとうも	かまぼこ	だいこん かぶ にんじん ほうれんそう	小麦 大豆		
		さばのみそだれかけ	砂糖 でん粉	さば みそ	しょうが	さば 大豆		
		カラフルいりたまご	油 砂糖	炒り卵 鶏肉 大豆フレーク	にんじん しいたけ たけのこ えだまめ ねぎ とうもろこし	鶏肉 小麦 大豆 卵		
13	火	ココアあげパン	コッパン 油 砂糖 ココア			小麦 大豆	610	21.0
		牛乳		牛乳		乳		
		にくだんごとかぼちゃのシチュー	油 ベシヤメルルウ	肉団子 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ	小麦 鶏肉 豚肉 乳 大豆		
		5ひんもくサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ にんじん カリフラワー とうもろこし きゅうり			
14	水	ごはん	米				633	25.4
		牛乳		牛乳		乳		
		ぐだくさんみそしる		豆腐 油揚げ みそ	だいこん もやし はくさい こまつな ねぎ	大豆		
		にくじゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ いんげん しらたき	豚肉 小麦 大豆		
15	木	○なっとう		納豆		大豆 小麦	638	24.7
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんぽんスープ	油 ごま	豚肉 なんと	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま		
16	金	とりにくのカレーやき		タンドリーチキン		乳 鶏肉 小麦 大豆	640	25.5
		ごぼうのマヨネーズいため	ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう にんじん こんにやく とうもろこし えだまめ	大豆 小麦 ごま		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
19	月	だいこんとこまつなのすましじる		かまぼこ	だいこん にんじん えのきだけ もやし こまつな	大豆 小麦	702	21.6
		アジいそべフライ	油	アジ磯辺フライ		大豆 小麦		
		ぶたにくとあつあげのみそいため	油 砂糖	豚肉 生揚げ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ しょうが	大豆 小麦 豚肉		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
20	火	はっぼうさい	ごま油 でん粉	豚肉 なんと	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい もやし こまつな しょうが	ごま 豚肉 大豆 鶏肉 小麦	627	25.5
		あげぎょうざ2こ	油	ぎょうざ		小麦 ごま 大豆 豚肉		
		フルーツあんにと豆腐	杏仁豆腐		もも パイナップル みかん	もも 大豆		
		子どもパンスライス		子どもパン		小麦 大豆		
21	水	ジョアストロベリー		ジョアストロベリー		乳	626	25.4
		トマトのたまごスープ	でん粉	卵 鶏肉	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう	鶏肉 小麦 大豆 卵 豚肉		
		ハンバーグオニオンソースかけ	油 砂糖 でん粉	ハンバーグ	たまねぎ にんにく	大豆 小麦 豚肉 鶏肉		
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ウインナー	えだまめ とうもろこし	豚肉 大豆		
22	木	ごはん	米				723	23.8
		牛乳		牛乳		乳		
		かぞさんねぎたっぷりうどんじる	砂糖	油揚げ 鶏肉	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ	鶏肉 小麦 大豆		
		いももち	油 砂糖 でん粉 ポテトもち			小麦 乳 大豆		
23	金	ブロッコリーのごまあえ	ごま 砂糖		ブロッコリー もやし にんじん きゅうり	ごま 大豆 小麦	686	28.5
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		はくさいとかぼちゃのみそしる		煮干し粉 生揚げ みそ	かぼちゃ もやし はくさい しめじ	大豆		
23	金	とりにくの特リソースかけ	砂糖	鶏肉	たまねぎ にんにく	鶏肉 大豆 りんご	686	28.5
		ぶたにくとだいこんのてりに	砂糖 でん粉	豚肉	だいこん にんじん こんにやく えだまめ	豚肉 大豆 小麦		

26	月	くろパン	黒パン			小麦 大豆	630	26.3
		牛乳		牛乳		乳		
		かぞさんこめこのクリームスープ	バター じゃがいも 米粉	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉		
		ミートオムレツ		ミートオムレツ		小麦 乳 卵 大豆 豚肉 鶏肉		
		ほうれんそうとフランクのソテー	油	フランクフルト	とうもろこし もやし ほうれんそう	豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
27	火	ごはん	米				626	22.6
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゅうかスープ		鶏肉	にんじん だいこん もやし こまつな しょうが	鶏肉 ごま 大豆 豚肉 小麦		
		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		
キムタクごはんのぐ	油 ごま	豚肉	白菜キムチ たくあん ねぎ しらたき	豚肉 小麦 ごま				
28	水	ごはん	米				605	27.2
		牛乳		牛乳		乳		
		すいとん【統一献立】	すいとん	油揚げ 鶏肉	しいたけ ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	鶏肉 小麦 大豆		
		さけのしおやき		さけ一塩		さけ		
		キャベツときゅうりのそくせきづけ	砂糖 ごま		きゅうり にんじん キャベツ しょうが	大豆 小麦 ごま		
		あじつけのり		味付けのり		小麦 大豆 えび		
29	木	ごはん	米				730	20.4
		牛乳		牛乳		乳		
		わかじしカレー	油 さとう カレールウ	鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく	鶏肉 豚肉 牛肉 小麦 乳 大豆 ごま りんご		
		コンソメポテト	油 じゃがいも		パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		カラフルサラダ	コールスロドレッシング		にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん			
30	金	わかめごはん	米	わかめ			671	24.8
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
		とんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	豚肉 大豆		
		とりのからあげ	でん粉 油	鶏肉生姜醤油漬け		鶏肉 小麦 大豆		
		もやしのナムル	ナムルドレッシング		もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま		

※ 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

15回	平均栄養量	656	24.7
	基準栄養量	650	21.2~32.5

※ 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。

※ ○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」をご確認ください。

※ 今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、浮野みそ、きゅうり、ねぎ、白菜、米粉】です。

1月のご飯は  
**加須産コシヒカリ**  
を使用しています。



TM このほりマン

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⇒



## 給食レシピ みそポテト

【材料】

材料名	1人分	4人分
じゃがいも	50g	200g
小麦粉（または、てんぷら粉）	5g	20g
水	5g	20g
揚げ油	適量	適量
砂糖	5g	20g
みりん	2g	8g
たれ		
赤みそ	2g	8g
白みそ	3g	12g
でんぷん	0.5g	2g
水	10g	40g

栄養価（1人あたり）	エネルギー	塩分量
	123kcal	0.7g

★加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「みそポテト」のレシピをご紹介します。

【作り方】

1. じゃがいもは、皮をむいてひと口大に切り、水にさらす。
2. 1のじゃがいもを蒸す。（電子レンジでも可。）
3. 小麦粉と水を混ぜて衣を作り、2のじゃがいもにつける。
4. 油を180度に熱し、3のじゃがいもを揚げる。
5. たれをつくる。砂糖、みりん、みそ、水を混ぜ合わせて煮詰め、様子を見て、でんぷんでとろみをつける。
6. 4の揚げたじゃがいもに、たれをからめて出来上がり。

～ POINT ～

秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、衣をつけて揚げたじゃがいもに、甘めのみそだれをかけた料理です。みそだれは多めにつくって、茹でた大根やこんにゃくに掛けてもおいしいです。



**昭和中学校**

子どもパンスライス  
ジョアストロベリー  
ハンバーグ  
ポテトサラダ  
トマトの卵スープ

**加須平成中学校・加須北中学校**

わかめごはん  
コーヒーミルク  
豚汁  
鶏の唐揚げ  
もやしのナムル

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

## 学校給食の移り変わりを見てみよう！

<p><b>明治22年</b></p>  <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p><b>戦後（昭和20～30年代）</b></p>  <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p><b>現在</b></p>  <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
---	--	--