



日 曜	献立名	おもに食べられる食品名			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 kcal	蛋白質 g
		おもにエネルギーのもとになる食品 (まいも)	おもに体をたくわえる食品 (あめ)	おもに体の調子をととのえる食品 (みどり)			
1 金	デニッシュペストリー	デニッシュペストリー			小麦 大豆 乳 豚肉	678	23.3
	牛乳		牛乳		乳		
	コーンチャウダー	じゃがいも ベジマメルウ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム バセリ	豚肉 鶏肉 大豆 乳 小麦		
	ハンバーグのケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ のこものひざせり	砂糖 小麦粉 イタリアンドレッシング 日向夏ゼリー	ハンバーグ	きゅうり にんじん もやし ブロッコリー	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 りんご		
7 木	じごなうどん	小麦粉			小麦	622	27.3
	牛乳		牛乳		乳		
	かきたまうどんじる	砂糖 でんぷん	鶏肉 油揚げ 卵	にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ	鶏肉 大豆 小麦 卵		
	ささかまぼこのおちやあげ やさいのごまあえ	小麦粉 油 ごま 砂糖	笹かまぼこ	抹茶	小麦		
8 金	ごはん	米			大豆 小麦 ごま	699	30.1
	牛乳		牛乳		乳		
	とうにゅうたんたんスープ	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	しょうが にんにく にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ	ごま 豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	とりのてりやき ごぼうのマヨネーズいため	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 生姜醤油漬け まぐろ油漬け	ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ	小麦 大豆 鶏肉		
11 月	もちむぎごはん	米 もち麦			小麦 大豆	700	17.7
	牛乳		牛乳		乳		
	ハッシュドポーク	油 砂糖 ハヤシルウ デミグラスソース	豚肉 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 りんご		
	コンソメポテト こんにやくサラダ	じゃがいも 油 塩中華ドレッシング		こんにやく もやし きゅうり	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
12 火	ごはん	米			小麦 大豆	642	24.2
	牛乳		牛乳		乳		
	コンソメスープ	じゃがいも	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
	メンチカツ	油	メンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
13 水	ごはん	米			大豆 りんご	617	29.1
	牛乳		牛乳		豚肉 鶏肉 小麦 大豆		
	しんたまねぎのみそじる	じゃがいも	油揚げ みそ 煮干し粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう	大豆		
	あかうおのしょうがじょうゆやき カラフルいりたまご	油 砂糖	鶏肉 卵 大豆フレーク	にんじん しいたけ たけのこ えだまめ とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 卵		
14 木	ごはん	米			小麦 大豆	680	27.5
	牛乳		牛乳		乳		
	いちごジャム	いちごジャム			小麦 大豆		
	ミニストローネ	油 砂糖 マカロニ	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ カリフラワー トマト	豚肉 小麦 鶏肉 大豆		
15 金	ごはん	米			大豆	692	22.3
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゃんこスープ	油 肉じゃがフライ	鶏肉 生揚げ	にんじん だいこん キャベツ しめじ ねぎ	鶏肉 大豆 ごま 豚肉 小麦		
	にくじゃがフライ はるさめのピリからいため	油 砂糖 春雨 ごま油	豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ にら	小麦 乳 大豆 牛肉 豚肉 りんご せらチン		
18 月	ごはん	米			小麦 大豆	637	24.7
	牛乳		牛乳		乳		
	にくぐんとやさいのスープ	じゃがいも	鶏肉団子	にんじん たまねぎ ブロッコリー	小麦 大豆 豚肉 鶏肉		
	フランクフルトのパーベキューソースかけ ツナとほろキャベツのスパゲッティソース	油 砂糖 小麦粉 スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	フランクフルト まぐろ油漬け	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	豚肉 大豆 りんご 小麦		
19 火	ごはん	米			小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま	688	23.5
	牛乳		牛乳		乳		
	ジョアスカット	油 じゃがいも カレールウ	豚肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	ポークカレー とりのからあげ もやしのナムル	油 でんぷん ナムルドレッシング	鶏肉 生姜醤油漬け	もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 鶏肉		
20 水	ごはん	米			小麦 大豆	667	24.2
	牛乳		牛乳		乳		
	わかたけじる		豆腐 かまぼこ わかめ	たけのこ えのきだけ ねぎ ほうれんそう	大豆 小麦		
	さばのさいきょうやき じゃがいものそぼろに	油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	豚肉	にんじん たまねぎ グリンピース	さば 大豆		
21 木	ごはん	米			小麦 大豆	616	23.0
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゅうかめん	中華麺			小麦		
	みそラーメンじる	油 ごま油	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ もやし メンマ ねぎ とうもろこし	豚肉 豚肉 大豆 小麦 ごま		
22 金	ごはん	米			小麦 大豆 りんご ごま	626	24.1
	牛乳		牛乳		乳		
	あおさりのみそじる	油 砂糖 ごま	生揚げ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう	豚肉 大豆		
	かつおフライのごまソースかけ くるに	さいとも 砂糖			小麦 大豆 りんご ごま		
25 月	ごはん	米			大豆 小麦	657	26.5
	牛乳		牛乳		乳		
	ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん ごま油	鶏肉 なたと 卵	にんじん とうもろこし たけのこ ねぎ ほうれんそう	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 卵 ごま		
	やきぎょうざ2こ なすいりマーボーあつあげ	油 砂糖 でんぷん	ぎょうざ 豚肉 大豆ミート みそ 生揚げ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし なす	小麦 大豆 鶏肉 大豆 鶏肉 ごま 小麦		
26 火	ごはん	米			小麦 大豆	665	22.7
	牛乳		牛乳		乳		
	グリんピースのポタージュ	油 じゃがいも ベジマメルウ 空クリーム	ハム 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ グリンピース バセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		
	カレーコロッケ ソース コールスローサラダ	油 カレーコロッケ コールスロドレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	大豆 小麦 鶏肉		
27 水	ごはん	米			大豆 小麦	624	28.0
	牛乳		牛乳		乳		
	おかかふりかけ	じゃがいも	豚肉 みそ 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし もやし	豚肉 大豆		
	どさんこじる ほっけのおやき あぶらふとひじきのもの	油 油ふ 砂糖	鶏肉 ひじき	しいたけ ごぼう にんじん こんにやく えだまめ	鶏肉 小麦 大豆		
28 木	ごはん	米			小麦 大豆	703	25.3
	牛乳		牛乳		乳		
	もずくのみそじる	油 でんぷん 砂糖	豆腐 油揚げ もずく みそ	だいこん もやし ねぎ	大豆		
	わかどりのマリネ こんにやくソテー	油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんじん たまねぎ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 りんご		
29 金	ごはん	米			小麦 大豆 ごま	656	23.4
	牛乳		牛乳		乳		
	くわがめいりちゅうがスープ	油	鶏肉 茎わかめ	にんじん だいこん もやし しょうが ねぎ	鶏肉 ごま 大豆 豚肉 小麦		
	はんぺんフライ ソース ちゅうかやさしいため	油 砂糖 でんぷん	はんぺんフライ 豚肉 生揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	小麦 卵 大豆 りんご 豚肉 小麦 大豆		

※ 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達されるものです。
 ※ 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。
 ※ 今月の地産物産物は【米、ふるさと味噌、きゅうり、ねぎ、なす、トマト】です。

※ 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。

そば	塩	そば	小麦	そば	卵	乳
落花生(アブラ)	アーモンド	そば	ゆ	りんご	りんご	かぶ(ナガ)
わかめ(ワケ)	牛肉	ひ	さ	さ	大豆	鶏肉
けし	豚肉	ま	た	や	りんご	りんご

18回	平均栄養量	659	24.8
	基準栄養量	650	21.2 ~ 32.5

5月の給食は
加須地域産物コンシェルジュ
を使用しています。



加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター

新学期が始まってもうすぐ1ヶ月が経ちます。新しいクラスでの給食にも慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。

4月からの新しい環境や季節が初夏へ変わったことで、そろそろ疲れが出やすい時季になりました。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕をつくり、朝食を食べてから学校へ行くようにしてください。

大切ですよ朝ごはん!



体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

**脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる!**



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。特に朝の食事は大切です。

**健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!**



生活リズムを整えるカギは朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物で胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

**1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。**



1日にとるべき野菜の量は子どもで300gと言われますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝ごはんを食べる習慣はバランスの良い栄養素や食品摂取にも関係します。



今月のセンター統一メニューは「新玉ねぎのみそ汁」です。玉ねぎの甘さが引き立つようにみそ汁を仕上げます。お楽しみに!!