

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	
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 (みどり)		総カロリー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん	ごはん	牛乳		乳	642	24.8
		牛乳		牛乳		乳		
		わかたけ汁		牛乳		乳		
		かつおのバーベキューソースかけ	油 でんぶん さとう	かつまほこ わかめ	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	小麦 大豆	768	29.6
7	木	キャベツのサラダ	たまねぎドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 りんご		
		OKクリームソーダゼリー	クリームソーダゼリー			小麦 セラチン		
		ツイストパン	ツイストパン			小麦 大豆		
		コーヒーミルク	コーヒーミルク			乳	619	25.3
8	金	ラビオリスープ		ベーコン ポークラビオリ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	758	29.9
		とりにくのバジル焼き		とり肉のバジルふうみ漬け		鶏肉		
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング		にんじん きゅうり キャベツ			
		ごはん	ごはん				662	23.0
11	月	牛乳		牛乳		乳		
		ポークストロガノフ	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	784	26.5
		チキンナゲット(小2こ・中3こ)		チキンナゲット		小麦 鶏肉		
		はなやさいサラダ【和風ドレッシング】	和風ドレッシング		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん	DL【小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご】		
12	火	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたま汁		牛乳		乳		
		さわらのさいきょう焼き	でんぶん	なたと たまご	にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう	小麦 卵 大豆	749	32.8
13	水	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳		
		どうふとねこのみそ汁		どうふ 油あげ わかめ みそ	だいこん なめこ	大豆	610	25.5
		とりにくのねぎ塩だれかけ	油 ごま油	とり肉	にんにく ねぎ レモン	鶏肉 ごま	738	29.9
14	木	ほうれん草のごま和え	ごま		ほうれんそう もやし にんじん	小麦 乳 大豆 鶏肉 さば ごま		
		黒パン	黒パン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳	679	23.9
		ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ	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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	824	27.5
15	金	さげマヨカツ	油	さげマヨカツ		小麦 卵 大豆 セラチン さけ		
		ブロッコリーサラダ【イタリアンドレッシング】	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん	DL【小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご】		
		ごはん	ごはん				678	22.8
		牛乳		牛乳		乳		
18	月	新玉ねぎのみそ汁		どうふ みそ	たまねぎ ごまつな えのきたけ	大豆	784	26.5
		ポテトコロッケ【ソース】	油 ポテトコロッケ			小麦 乳 大豆 ソース【大豆 りんご】		
		たけのこご飯の具	油 さとう	とり肉 油あげ	たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん	小麦 大豆 鶏肉		
		わかめごはん	わかめごはん				690	27.8
19	火	牛乳		牛乳		乳		
		どうふのピリからスープ	ごま油	とり肉 とうふ	しょうが にんじん しいたけ ごまつな ねぎ	大豆 鶏肉 豚肉 ごま	790	31.0
		どりのから揚げ	油 でんぶん	とり肉 しょうがしょうゆ漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		ほうれん草とまよしのナムル【ナムルドレッシング】	ナムルドレッシング		ほうれんそう もやし にんじん	DL【小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま】		
20	水	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳		
		けんちん汁	油	どうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ごまつな	小麦 大豆	811	31.7
		さばのみそだれかけ	さとう	さば みそ	しょうが	大豆 さば		
21	木	新じゃがいものそぼろ煮	油 じゃがいも さとう でんぶん	ぶた肉	しらたき にんじん たまねぎ えだまめ	小麦 大豆 豚肉		
		ちゅうかめん	ちゅうかめん			小麦	609	24.1
		牛乳		牛乳		乳		
		みそラーメンの汁	油 ごま さとう	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ たら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	742	29.4
22	金	肉まん		肉まん		小麦 大豆 豚肉 ごま		
		くきわかめのサラダ	塩かきわかめドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん			
		フラワーロール	フラワーロール			小麦 大豆	639	25.2
		牛乳		牛乳		乳		
23	月	コーンポタージュ	バター 油 ホホワイトルウ	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	801	30.2
		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 りんご		
		アセロラゼリーポンチ	アセロラゼリー		みかん バイン おうとう	もも りんご		
		ごはん	ごはん				747	27.8
24	火	牛乳		牛乳		乳		
		チキンカレー	油 じゃがいも カレールウ	とり肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	880	31.0
		ひれかつ	油	ひれかつ		小麦 大豆 豚肉		
		はるさめサラダ【パンパンジードレッシング】	パンパンジードレッシング		はるさめ にんじん きゅうり	DL【小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま】		
25	水	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳		
		肉だんごスープ	油	ミートボール	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ しめじ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	731	25.2
		チキンのコーンフレーク焼き	コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	とり肉		大豆 鶏肉	867	27.9
26	木	カラフルサラダ	ごまドレッシング		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	ごま		
		ごはん	ごはん				627	22.4
		牛乳		牛乳		乳		
		わかめスープ	ごま油	かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん もやし たら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	776	27.4
27	火	揚げぎょうざ(小2こ・中3こ)	油	ぎょうざ		小麦 大豆 豚肉 ごま		
		チンジャオロース	油 さとう でんぶん	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		
		ごはん	ごはん				667	29.3
		牛乳		牛乳		乳		
28	水	ピリからみそ汁	じゃがいも	どうふ みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ	大豆	802	34.4
		ホキのあますあんかけ	油 でんぶん さとう	ホキ		小麦 大豆		
		切り干し大根の五目煮	油 さとう	とり肉 油あげ さつまあげ	にんじん しいたけ 切り干しだいこん	小麦 大豆 鶏肉		
		クロワッサン	クロワッサン			小麦	661	25.0
29	木	牛乳		牛乳		乳		
		なす入りミートソース	油 さとう スパゲティ	ぶた肉	なす にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	824	30.1
		チーズオムレツ		チーズオムレツ		乳 卵 大豆		
		グリーンサラダ【ちゅうかごまドレッシング】	ちゅうかごまドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	大豆 DL【小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま】		
30	金	ごはん	ごはん					
		牛乳		牛乳		乳		
		ごまみそ汁	ごま	油あげ みそ	にんじん もやし キャベツ ねぎ	大豆 ごま	682	26.0
		ポークメンチかつ	油	ポークメンチかつ		小麦 大豆 豚肉	820	30.8
18	土	ちくぜん煮	油 さとう	とり肉 さつまあげ	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		
		平均栄養量	小学校	660	25.5			
		中学校	793	29.7				
		基準栄養量	小学校	650	21.2			
中学校	830	26.9						

※ 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・駒西）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。

※ 今月の地産産物は【米、きゅうり、ほうれん草、ひよこ、さくらげ】です。

※ 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」でご確認ください。

※ 今年度より、【ドレッシング】は1人ずつ個別包装ドレッシングで提供します。
また、センターでドレッシングを和えてから提供するサラダのドレッシングに関しては、熱や力のもとになる食品（黄色）でご確認ください。

※ 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。

給食予定献立表は加須市のHPでもご覧いただけます
レシモも掲載しています
学校給食課のページはこちら

5月のご飯は加須産のきずなを
使用しています。

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
薄皮生(ビーナッツ)	アーモンド	あびび	いかり	いらい	オレノ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さば	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もち	やまいち	りんご	セラチン



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くれているようです。

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。食べ物が胃腸を刺激し、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!!