

# 令和7年度3月分 学校給食献立表

日曜	献立名	使用 酢 る 食 品 名				アレルギー表示義務8品目 (そば・落花生・くるみは不使用) ※原材料の一部に含むもの に○を表示しています。 卵 乳 小麦 えび かに	栄養価			
		(黄)おもにエネルギーのもとになる	(赤)おもに体をつくるもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる	調味料他		中学校 エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
2月	しっぽくうどん(地粉うどん)	地粉うどん								
	(汁)	里芋	油揚げ・鶏肉	ほうれん草・人参 長ねぎ・大根・ごぼう	削り節・煮干し・うすくち醤油・酒・みりん					
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	豆とかぼちゃのコロッケ 醤油フレンチ	パン粉・米油 米油		かぼちゃ キャベツ・きゅうり・人参			○		883 29.4	
3火	<b>宮本小学校児童が考えた献立</b>									
	わかめ御飯	わかめ御飯								
	乳飲料コーヒー		乳飲料コーヒー			○				
	鶏肉の唐揚げ(2) 根菜の味噌汁 もやしのサラダ	馬鈴薯澱粉・米油 米油・砂糖	鶏肉 油揚げ・味噌	大根・人参・ごぼう・長ねぎ もやし・小松菜・人参	醤油 削り節・煮干し 醤油・酢・塩			○	774 29.6	
4水	五目寿司(麦酢飯)	麦酢飯								
	(具)	砂糖	鶏肉・竹輪・油揚げ	人参・たけのこ	酒・醤油					
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	さんまの照り煮 ごま和え ひなあられ	水あめ ごま・砂糖 ひなあられ	さんま		醤油 キャベツ・ほうれん草・もやし 人参				830 33.4	
5木	御飯	御飯								
	牛乳		牛乳			○				
	照り焼きハンバーグ	米油・パン粉・砂糖・馬鈴薯澱粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ	醤油・みりん	○	○			
	ABCスープ	マカロニ	鶏肉	白菜・人参・玉ねぎ	醤油・塩・こしょう 鶏がらスープの素・鶏がら			○	779 29.1	
6金	はすのさんばい	砂糖	油揚げ	れんこん・小松菜・人参	うすくち醤油・酢・塩			○		
	カレーライス(麦御飯)	麦御飯								
	(ルウ)	じゃが芋・米油・カレールウ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく	トマトケチャップ・ウスターソース・ガラムマサラ	○	○			
	牛乳(250ml) 海そうサラダ		牛乳			○			906 29.2	
9月	中華ドレッシング(ボトル)	わかめ		キャベツ・きゅうり・人参・寒天				○		
	御飯	御飯								
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	チキンメンチカツ	パン粉・小麦粉・米油	鶏肉	玉ねぎ	中濃ソース(ボトル)			○		
★10火	煮ごめ	小豆・里芋・砂糖	油揚げ	大根・ごぼう・人参 れんこん・干椎茸	醤油・みりん・昆布			○	832 28.0	
	千草和え	米油		キャベツ・ほうれん草・人参	醤油			○		
	★特定原材料8品目(8大アレルゲン)を使用しない献立(ただし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。)									
	肉井(御飯)	御飯								
★11水	(具)	砂糖	豚肉	玉ねぎ・白滝・人参 ほうれん草・生姜	みりん・醤油			○	846 32.0	
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	切干大根のサラダ	米油		切干大根・きゅうり・人参	醤油			○		
	ドライブルー			ブルー				○		
12木	はちみつパン	はちみつパン						○		
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・米油	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく マッシュルーム・トマト	トマトケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう	○	○		799 32.5	
	フレンチサラダ すだちゼリー			キャベツ・きゅうり・人参	フレンチドレッシング(ボトル)					
16月	麦御飯	麦御飯						○		
	牛乳		牛乳			○				
	オーロラソース和え	米油・砂糖・馬鈴薯澱粉	豚レバー		トマトケチャップ・ウスターソース			○	782 29.6	
	高野豆腐の味噌汁 和風フレンチ	ごま 米油	高野豆腐・味噌 ひじき・竹輪	小松菜・人参・大根・長ねぎ キャベツ・人参	削り節 醤油			○		
★17火	御飯	御飯								
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	厚焼き卵		卵		かつお昆布だし	○	○		853 33.9	
	野菜たっぷりすき焼き煮 茎わかめのサラダ	米油・砂糖 マヨネーズ	豆腐・豚肉 わかめ	白菜・長ねぎ・小松菜 人参・水菜・白滝・干椎茸 キャベツ・きゅうり・人参	醤油・酒 醤油・塩・こしょう	○	○			
★18水	★特定原材料8品目(8大アレルゲン)を使用しない献立(ただし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。)									
	御飯	御飯								
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	豚肉の甘辛焼き	米油・砂糖	豚肉	にんにく	醤油			○	816 31.5	
18水	ひじきの炒り煮	米油・砂糖	ひじき・鶏肉	こんにゃく・人参・ごぼう	みりん・醤油			○		
	春雨サラダ	春雨・米油・砂糖		キャベツ・きゅうり・人参	酢・醤油・塩			○		
	味噌ラーメン(中華麺)	中華麺						○		
	(汁)	ごま・砂糖・ごま油	豚肉・味噌	もやし・コーン・長ねぎ・人参 生姜・干椎茸・にんにく	醤油・中華用スープストック・こしょう・鶏がら			○	842 30.1	
19木	牛乳		牛乳			○				
	大豆とごぼうのメンチカツ	パン粉・米油	鶏肉・大豆・豚肉	玉ねぎ				○		
	切干大根と水菜のサラダ	米油		切干大根・水菜・人参	醤油			○		
	コッペパン	コッペパン						○		
★23月	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム						○		
	牛乳(250ml)		牛乳			○				
	チリコンカン	米油	大豆・豚肉	玉ねぎ・人参・にんにく	トマトケチャップ・ウスターソース スープストック・チリパウダー・パプリカ こしょう				814 34.4	
	コールスロー	米油・砂糖		キャベツ・人参	塩・りんご酢					
★23月	★特定原材料8品目(8大アレルゲン)を使用しない献立(ただし、飲用牛乳と醤油(小麦を含む)は使用しています。)									
	御飯	御飯								
	牛乳		牛乳			○				
	さばの塩焼き	米油	さば						863 35.2	
★23月	豚汁	じゃが芋・米油	豆腐・豚肉・油揚げ・味噌	大根・人参・ごぼう こんにゃく・長ねぎ・生姜						
	お浸し		バックかつお節	キャベツ・ほうれん草・もやし	醤油			○		
<b>食物アレルギー対応食</b>		※対応食を希望される場合は、申請が必要です		◎材料入荷の都合による献立変更はご了承下さい。 ◎ ( )内の数は個数です。 ◎毎日、箸を忘れないようにしましょう。 ◎曜日を○で囲んである日は、箸とスプーンを用意しましょう。		<b>平均栄養量</b>		830	31.3	
今月の対応食はありません。						<b>基準</b>		830	27.0~41.5	

- ・各料理に使用している材料を行ごとに表示しています。
- ・アレルギー表示義務基準に「くるみ」が特定原材料として追加されたことに伴い、令和7年度よりアレルギー表示を8品目に変更しました。各料理のアレルギー表示は8品目(越谷市の学校給食では、そば・落花生・くるみは不使用のため表示なし)について表示しています。
- ・令和7年度より、一部のパンの配合変更に伴い、乳成分不使用のパンが増えました。
- ・その他、注意事項は裏面をご覧ください。

裏面もご覧ください！

学校給食 食物アレルギー対応について

越谷市の学校給食では、食物アレルギーを持つ児童・生徒及び保護者の方に下記のような対応を行っています。

- (1)資料の提供(※1) ① 給食材料が詳細に書かれた献立表 ② 給食用物資の原料配合表(※2)
  - (2)給食内容の選択 ア、完全給食 イ、牛乳不飲 ウ、主食(御飯・パン・麺)のみ エ、副食(おかず)のみ オ、牛乳のみ
  - (3)対応食の提供(※1)
  - (4)「特定原材料」8品目(※3)を使用しない献立提供(該当する献立には★印がついています)
- ただし、飲用牛乳と醤油(少量の小麦を含む)は使用し、食材料のみが該当します。希望の場合、★印献立のみの喫食が可能です。
- ※1…(1)(3)の情報は、越谷市ホームページ「こしがや子育てネット」に掲載しています。
- ※2…原料配合表には、業者からの開示されている情報(コンタミネーションを含む)のみを掲載しています。なお、コンタミネーションとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せずして最終加工食品に混入してしまうことです。
- ※3…「特定原材料」8品目とは、【卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】です。
- ◎越谷市の給食では、そば・落花生・くるみ・キウイフルーツ・メロン・アーモンド・卵入りパンは使用していません。(但し、工場内で使用していることがあります。詳細は原料配合表のコンタミネーションをご覧ください。)
- ◎「特定原材料」8品目を除いた献立実施日に同じ調理場の他のラインで「特定原材料」8品目を使用する場合があります。
- ◎調理場・調理従事者・調理機械・器具・食器等は、アレルギー専用ではなく、完全除去ではありません。注意して調理しておりますが、同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
- ◎揚げ油は、濾過して数回使用しているため、アレルギーを含む原材料及び加工食品も調理しています。
- ◎丸ごと食べられる魚やその他の魚に関して、魚卵を含む場合があります。小魚や海そうには、えび・かにを含む場合があります。
- ◎業者から納品される原材料及び加工食品については、同一の製造ライン・同一工場内・同一製造工程で、他のアレルギーを含む食品を製造している場合があります。
- ◎加工食品等に含まれる割合が5%未満の原材料については表示していません。
- この献立表には、加工食品等に含まれる全ての原材料を記載しているわけではありませんので、詳細は、※2の原料配合表をご覧ください。

【問い合わせ先】給食課 TEL: 963-9293

【今月の郷土料理】  
中国・四国地方

◆煮ごめ (広島県)

煮ごめは、広島県の県西部から芸北地方の精進料理です。精進料理は、仏教の修行を円滑に行うための菜食中心の食事で、だしや具に肉や魚は使いません。今では食べる機会も減りつつありますが、郷土料理や行事食を知る機会として学校給食のメニューにもなっています。小豆が入っているのが特徴です。味付けは基本的に醤油で、素材の味を楽しめるシンプルな味です。

◆しっぽくうどん (香川県)

香川県はうどんに必要な小麦を栽培するのに気候が適しており、うどん作りが盛んです。しっぽくうどんは秋から冬の寒い時期にとれる野菜とだし汁を煮込み、うどんの上にかけて料理です。しっぽくうどんの「しっぽく」は、丸いテーブルを囲んで大皿に盛られたコース料理を指す「卓袱料理」からきていて、そのコース料理の中にうどんも含まれていたことが、しっぽくうどんの由来だと言われています。今では、「大皿にたっぷり具をのせたうどん」として親しまれています。

今月の越谷産情報

米 (越谷産彩のきずな)

長ねぎ (中島・三野宮)

小松菜 (相模町・小曾川・北川崎)

ほうれん草 (増森・三野宮・大杉)

※生育状況により、産地を変更することがあります。

給食だより3月

家族で読みましょう!

令和7年度

発行:越谷市教育委員会

やわらかな日差しが心地よい季節になりました。今年度の給食もいよいよ締めくくりとなります。給食を通して学んだことや自分の食生活を振り返り、新しい季節にチャレンジしたいことを考えてみましょう。

あなたの食生活はどうですか?

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 



今年度は全国各地の郷土料理が登場しました。次のうち、越谷市の郷土料理はどれでしょう。

- ①クファージュシー ②くわい御飯 ③味噌カツ

鶏いんか>◎

■今月の献立より

「しっぽくうどん」

しっぽくうどんは、香川県の郷土料理です。旬の野菜や鶏肉、油揚げなどを使用した栄養満点の一品です。



材料	4人分	準備
ゆでうどん	4玉	
鶏もも肉	50g	一口大に切る
人参	25g	いちょう切り
ごぼう	25g	小口切り→あく抜き
大根	25g	いちょう切り
里芋	80g	半月切り→さっとゆでる
油揚げ	25g	短冊切り→油抜き
ほうれん草	40g	2cmの長さに切る→さっとゆでる
長ねぎ	25g	小口切り
◆酒	小さじ1	
◆うすくち醤油	大さじ3強	
◆みりん	大さじ1/2強	
だし汁	4カップ	給食では 煮干し5gかつお節10gでだしをとる

- ①鍋にだし汁・鶏もも肉・人参・ごぼうを入れる。鶏もも肉に火が通り、人参・ごぼうがやわらかくなったら、大根・里芋・油揚げを加える。
- ②大根・里芋がやわらかくなったら、◆の調味料を加える。
- ③ほうれん草・長ねぎを加え、ひと煮立ちさせたらうどんと合わせる。

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

0個



お知らせ

子どもに人気の給食レシピを子育てネットにて掲載中! ▶こしがや子育てネットのぜひご活用ください。 ▶トップページから

親子で作ろう♪人気給食レシピ 検索

▶QRコードから

