

# 令和7年度3月分 学校給食献立表

日曜	献立名	使用する食品名				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		小学校(中) エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2月	ごはん	ごはん						
	牛乳		牛乳			○		
	てりやきハンバーグ	米油・パンこ・さとう・ばれいしょでんぷん	とり肉・ぶた肉	たまねぎ	しょうゆ・みりん	○	○	○
	ABCスープ	マカロニ	とり肉	はくさい・にんじん・たまねぎ	しょうゆ・しお・こしょう			○
はすのさんばい	さとう	油あげ	れんこん・こまつな・にんじん	うすくちしょうゆ・す・しお			○	
3火	ごもくずし(むぎすめし) (ぐ)	むぎすめし						
	牛乳	さとう	とり肉・ちくわ・油あげ	にんじん・たけのこ	さけ・しょうゆ			○
	さんまのてりに	みずあめ	さんま		しょうゆ			○
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・ほうれんそう・もやし にんじん	しょうゆ			○
ひなあられ	ひなあられ							
4水	はちみつパン	はちみつパン						○
	牛乳		牛乳			○		
	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・米油	ぶた肉・チーズ	たまねぎ・にんじん・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 しお・こしょう	○	○	
	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり・にんじん	フレンチドレッシング(ボトル)			
すだちゼリー	すだちゼリー							
5木	宮本小学校児童が考えた献立							
	わかめごはん	わかめごはん						
	乳いんりょうコーヒー		乳いんりょうコーヒー			○		
	とり肉のからあげ(2)	ばれいしょでんぷん・米油	とり肉		しょうゆ			○
こんさいのみそしる		油あげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ	けずりぶし・にぼし				
もやしのサラダ	米油・さとう		もやし・こまつな・にんじん	しょうゆ・す・しお			○	
6金	みそラーメン(ちゅうかめん)	ちゅうかめん						○
	(しる)	ごま・さとう・ごま油	ぶた肉・みそ	もやし・コーン・ながねぎ にんじん・しょうが	しょうゆ・ちゅうかようスープストック・こしょう・とりがら			○
	牛乳		牛乳	ほししいたけ・にんにく		○		
	だいずとごぼうのメンチカツ	パンこ・米油	とり肉・だいず・ぶた肉	たまねぎ				○
きりぼしだいこんとみずなのサラダ	米油		きりぼしだいこん・みずな・にんじん	しょうゆ			○	
9月	ごはん	ごはん						
	牛乳		牛乳			○		
	あつやきたまご		たまご		かつおこんぶだし	○		○
	やさいたっぷりすきやきに	米油・さとう	とうふ・ぶた肉	はくさい・ながねぎ・こまつな にんじん・みずな・しらたき	しょうゆ・さけ			○
くきわかめのサラダ	マヨネーズ	わかめ	ほししいたけ	しょうゆ・しお・こしょう	○		○	
10火	カレーライス(むぎごはん) (ルウ)	むぎごはん						
	牛乳	じゃがいも・米油・カレールウ	ぶた肉・チーズ	たまねぎ・にんじん・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	○	○	
	かいそうサラダ	ちゅうかドレッシング(ボトル)	わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・かんでん		○		○
	とう乳パバロア(みかんソース)	とう乳パバロア(みかんソース)						
★11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。)							
	ごはん	ごはん						
	牛乳		牛乳			○		
	ぶた肉のあまからやき	米油・さとう	ぶた肉	にんにく	しょうゆ			○
ひじきのいりに	米油・さとう	ひじき・とり肉	こんにゃく・にんじん・ごぼう	みりん・しょうゆ			○	
はるさめサラダ	はるさめ・米油・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	す・しょうゆ・しお			○	
12木	ごはん	ごはん						
	牛乳		牛乳			○		
	チキンメンチカツ	パンこ・こむぎこ・米油	とり肉	たまねぎ	ちゅうのうソース(ボトル)			○
	にごめ	あずき・さといも・さとう	油あげ	だいこん・ごぼう・にんじん れんこん・ほししいたけ	しょうゆ・みりん・こんぶ			○
ちぐさあえ	米油		キャベツ・ほうれんそう・にんじん	しょうゆ			○	
13金	しっぽくうどん(じごなうどん)	じごなうどん						
	(しる)	さといも	油あげ・とり肉	ほうれんそう・にんじん ながねぎ・だいこん・ごぼう	けずりぶし・にぼし・うすくちしょうゆ さけ・みりん			○
	牛乳		牛乳			○		
	まめとかぼちゃのコロッケ	パンこ・米油		かぼちゃ				○
しょうゆフレンチ	米油		キャベツ・きゅうり・にんじん	しょうゆ			○	
★16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。)							
	ごはん	ごはん						
	牛乳		牛乳			○		
	さばのしおやき	米油	さば					
とんじる	じゃがいも・米油	とうふ・ぶた肉・油あげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう こんにゃく・ながねぎ・しょうが					
おひたし		バックかつおぶし	キャベツ・ほうれんそう・もやし	しょうゆ			○	
17火	むぎごはん	むぎごはん						
	牛乳		牛乳			○		
	オーロラソースあえ	米油・さとう・ばれいしょでんぷん	ぶたレバー		トマトケチャップ・ウスターソース			○
	こうやどうふのみそしる	ごま	こうやどうふ・みそ	こまつな・にんじん・だいこん・ながねぎ	けずりぶし			
わふうフレンチ	米油	ひじき・ちくわ	キャベツ・にんじん	しょうゆ			○	
18水	コッペパン	コッペパン						○
	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム				○		
	牛乳		牛乳			○		
	チリコンカン	米油	だいず・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・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			○
コールスロー	米油・さとう		キャベツ・にんじん	しお・りんごす				
★19木	★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。)							
	肉どん(ごはん)	ごはん						
	(ぐ)	さとう	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん ほうれんそう・しょうが	みりん・しょうゆ			○
	牛乳		牛乳			○		
きりぼしだいこんのサラダ	米油		きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	しょうゆ			○	
ドライブルー			ブルー					
食物アレルギー対応食		※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。		平均栄養量		655 25.1
今月の対応食はありません。						基準		653 21.2~32.7
						(3・4年生が基準になっています)		

・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。



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おりません。(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は、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。



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クファジュシー ②くわい御飯 ③味噌カツ

正解は②

あなたの食生活はどうか?

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"/> おは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	いちよう切り
ごぼう	25g	小口切り→あく抜き
大根	25g	いちよう切り
里芋	80g	半月切り→さつとゆでる
油揚げ	25g	短冊切り→油抜き
ほうれん草	40g	2cmの長さに切る→さつとゆでる
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

7~9個: **たいへんよくがんばりました**  
 4~6個: **よくがんばりました**  
 1~3個: **もうすこしががんばりましょう**  
 0個: **まずはたべることがすきになりましょう**

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

