

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量		
					熱ゆかりになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー	たんぱく質	
1	金	子どもの日	【乳】	すくすくたけのこピラフ	米 米粒麦 油	ハム	玉ねぎ たけのこ にんじん	塩 こしょう コンソメ	688	28.5	
				ABCスープ	じゃがいも マカロニ	鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	スープストック 塩 こしょう			
				こいのぼりハンバーグ	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ ソース			
7	木		【乳】	かしわもち	かしわもち				611	27.1	
				焼きそば	中華めん 油	豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん キャベツ	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう			
				フランクフルト		フランクフルト					
8	金		【乳】	親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング(ごまクリーミー)	661	25.9	
				ヨーグルト		ヨーグルト					
				ポークカレー	【小麦】	米 米粒麦	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん			トマトピューレ ソース カレー粉
11	月		【乳】	鶏肉のバジル焼き	オリーブ油	鶏肉	バジル にんにく	塩 こしょう 酒	637	24.5	
				こんにゃくサラダ		こんにゃく 小松菜 にんじん キャベツ	ドレッシング(ハンパンジー)				
				中華丼	【卵 えび】	米	豚肉 えび うすら卵	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん			酒 中華スープの素 しょうゆ 塩
12	火	はすすす	【乳】	中華丼	【卵 えび】	油 片栗粉	豚肉 えび うすら卵	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん	692	28.5	
				にらまんじゅう	【小麦】	にらまんじゅう					
				春雨サラダ	春雨 砂糖	小松菜 にんじん どうもろこし	しょうゆ ごま油 酢				
13	水		【乳】	きな粉揚げパン	【小麦】	油 コッペパン 砂糖	きな粉		640	26.7	
				チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ひよこ豆	にんにく にんじん 玉ねぎ	スープストック トマトピューレ			
				豆苗とツナのサラダ		ツナ	もやし 豆苗 キャベツ 玉ねぎ	ドレッシング(ごましょうゆ)			
14	木		【乳】	あじフライ	【小麦】	油	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	640	26.7	
				野菜炒め	油	にんじん キャベツ 小松菜 どうもろこし	塩 こしょう しょうゆ				
				ごはん	米						
15	金		【乳】	鶏肉とたけのこの土佐煮	油 砂糖	鶏肉 油揚げ かつお節	にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ	みりん しょうゆ 酒	619	24.6	
				厚焼き卵	【卵 小麦】		さつま揚げ かつお節	ざやいんげん			
				ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(ノリ)	にんじん どうもろこし えだ豆	塩 こしょう				
19	火		【乳】	トックスープ	【小麦】	トック ごま油	豚肉	にんじん 大根 ほうれんそう 長ねぎ しめじ	614	24.4	
				厚揚げのチーズスタックルビ	砂糖 油 ごま油	鶏肉 厚揚げ チーズ	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒			
				もやしと小松菜のナムル	ごま油 砂糖	もやし にんじん 小松菜 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん コチュジャン 塩				
20	水		【乳】	オレンジゼリー	オレンジゼリー			酢 しょうゆ 塩	654	28.8	
				チキンライス	米 油	鶏肉	玉ねぎ ビーマン	塩 コンソメ パプリカ トマトピューレ			
				ジュリエンスープ	油 じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	コンソメ 塩 しょうゆ			
21	木		【乳】	えびとアスパラのグラタン	【乳 小麦 えび】	マカロニ 油 小麦粉	えび ハム バター	玉ねぎ アスパラガス	631	28.2	
				えびとアスパラのグラタン	【乳 小麦 えび】	マカロニ 油 小麦粉	えび ハム バター	玉ねぎ アスパラガス			
				えびとアスパラのグラタン	【乳 小麦 えび】	マカロニ 油 小麦粉	えび ハム バター	玉ねぎ アスパラガス			
22	金		【乳】	えびとアスパラのグラタン	【乳 小麦 えび】	マカロニ 油 小麦粉	えび ハム バター	玉ねぎ アスパラガス	644	26.7	
				えびとアスパラのグラタン	【乳 小麦 えび】	マカロニ 油 小麦粉	えび ハム バター	玉ねぎ アスパラガス			
				えびとアスパラのグラタン	【乳 小麦 えび】	マカロニ 油 小麦粉	えび ハム バター	玉ねぎ アスパラガス			
25	月	郷土料理	【乳】	鶏南蛮うどん	【小麦】	地粉うどん	鶏肉	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜	631	24.8	
				鶏南蛮うどん汁	砂糖	鶏肉	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜	かつお節 しょうゆ 酒 一味唐辛子			
				ちくわの天ぷら	【小麦】	油 小麦粉	ちくわ	塩			
26	火		【乳】	ウインナーの天ぷら	【小麦】	油 小麦粉	ウインナー		690	26.4	
				そら豆		そら豆		塩			
				ごはん	米						
27	水		【乳】	トーフのスーフロワイヤル	油 片栗粉	鶏肉 豆腐	玉ねぎ にんじん 大根 しめじ セロリ	チキンガラ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	679	25.9	
				ポークソテー ジャリアピンソース	はちみつ	豚肉	玉ねぎ にんにく	塩 こしょう 酒 みりん 酢 しょうゆ			
				ジャーマンポテト	じゃがいも 油	フランクフルト	玉ねぎ パセリ	酢 塩 こしょう			
28	木		【乳】	さくらごはん	米			しょうゆ 酒	617	28.2	
				みそけんちん汁	油 じゃがいも	油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ	かつお節			
				鶏肉のお茶フリッター	【小麦】	油 小麦粉 片栗粉	鶏肉	にんにく			酒 塩 粉茶
29	金		【乳】	切り干し大根の炒めサラダ	ごま油 砂糖	ちりめんじゃこ	切り干し大根 にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 塩	637	30.9	
				二色そぼろ丼	【卵】	米	鶏肉	生姜			酒 しょうゆ みりん
				鶏そぼろ	砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ みりん			
29	金		【乳】	沢煮椀		豚肉 かまぼこ	ごぼう にんじん 大根 小松菜	かつお節 しょうゆ 塩 こしょう	649	26.9	
				パイナップルケーキ	【小麦】	油 砂糖 はちみつ 小麦粉	豆乳 おから	パイナップル にんじん			ベーキングパウダー
				ごはん	米						

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		699	26.9
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0

※豆苗は「蓮田産」です。

25日 ~ 静岡県の郷土料理 ~

~ 静岡県で有名なお茶をつかった料理 ~

さくらごはん

「さくらごはん」とは醤油、酒、塩のみで炊いたご飯。炊きあがった時の色が、薄い桜色に見えるのが由来といわれています。

材料 小学生中学年1人分
米…70g しょうゆ…4g 酒…2g

作り方
炊飯器に、研いだ米と、分量の水・調味料を入れて炊く。

鶏肉のお茶フリッター

風味豊かなお茶の葉を衣に混ぜて揚げた鶏肉料理です。日本の茶所として有名な静岡県のお茶の葉をつかいました。

材料 小学生中学年1人分
鶏肉切り身…50g 酒…1g 塩…0.2g にんにく…0.2g 小麦粉…3g 片栗粉…3g
粉茶…0.1g 揚げ油…適量

作り方
①鶏肉を、酒・塩・にんにくで30分くらい漬け込む。
②小麦粉・片栗粉・粉茶を合わせ、水を加えてフリッターの衣をつくる。(混ぜすぎない)
③鍋に、油を熱し、下味をつけた鶏肉の汁気を切って、衣を付けて、カラッと揚げる。

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和8年5月分購入予定産地
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
じゃがいも	長崎、鹿児島
キャベツ	千葉、茨城、神奈川、愛知、埼玉
きゅうり	宮崎、高知、埼玉
こまつな	茨城、埼玉
たまねぎ	佐賀、長崎、静岡、埼玉
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡、埼玉
にんじん	埼玉、長崎、徳島、静岡
にんにく	青森
もやし	栃木、静岡、茨城
根しょうが	高知、宮崎、千葉
ごぼう	茨城、群馬、青森

食 材	産 地
こんにゃく板	埼玉、群馬
だいこん	千葉、茨城、神奈川
長ねぎ	茨城、千葉
グリーンアスパラガス	長野、埼玉、長崎、熊本、福島
しめじ	長野、新潟、福岡
えのきたけ	長野、新潟、福岡
セロリ	長野、静岡、新潟、福岡
ほうれんそう	群馬、茨城、埼玉
青ピーマン	茨城、宮崎
しらたき	埼玉、群馬