

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	
					熱や力になるもの	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 キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	水		黒パン	黒パン	鶏肉	にんにく 玉ねぎ えのきだけ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	635	26.5	
2	木	献立の日の	変わりわかめごはん	米 ごま	油揚げ	にんにく	わかめご飯の素 しょうゆ みりん	676	25.2	
7	火		じゃがいものそぼろ煮	油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	豚肉 生揚げ	にんにく こんにゃく 玉ねぎ えだ豆	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん	646	27.3	
8	水		揚げパン	油 米粉入りコッペパン 砂糖	豚肉 大豆 いんげん豆	にんにく にんにく 玉ねぎ	トマトピューレ ケチャップ 塩 スーフストック	650	26.9	
9	木		親子うどん	地粉うどん	鶏肉 油揚げ 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 小松菜	かつお削り節 みりん しょうゆ	605	29.0	
10	金		みそけんちん汁	米 じゃがいも	油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんにく こんにゃく 長ねぎ 小松菜	かつお削り節 煮干し	629	25.0	
13	月	世界の料理	バエリア	油 米	えび いか ベーコン	玉ねぎ にんにく ビーマン	塩 コンソメ トマトピューレ こしょう	660	28.1	
14	火		高野煮	米 砂糖	鶏肉 凍り豆腐	生姜 にんにく こんにゃく たけのこ ごぼう	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒	645	30.4	
15	水		ガバオライス	米 砂糖	鶏肉	にんにく 玉ねぎ ビーマン エリンギ	トウバンジャン 酒 オイスターソース	666	25.4	
16	木		じゃがだんご汁	じゃがいも 片栗粉	鶏肉 かまぼこ 脱脂粉乳	にんにく 大根 小松菜 長ねぎ	かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう	648	27.7	
17	金		ポークカレー	米 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんにく	トマトピューレ ソース	653	26.1	
21	火		トックスープ	米 ごま油 トック	鶏肉	にんにく 大根 長ねぎ しめじ 小松菜	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒	641	26.5	
22	水		キャベツのみそ汁	米	豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんにく 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	かつお削り節 煮干し	676	24.3	
23	木	ランチ	焼きそば	油 中華めん	豚肉 青のり	玉ねぎ にんにく キャベツ	酒 ソース 塩 こしょう	662	25.7	
24	金		豚汁	油 じゃがいも	豚肉 油揚げ みそ	ごぼう にんにく 大根 こんにゃく 長ねぎ	かつお削り節 煮干し	655	26.3	
27	月	静岡 郷土料理	桜えびとしらすのかき揚げ	米 小麦粉 片栗粉	ちくわ 桜えび しらす干し	玉ねぎ にんにく	かつお削り節 しょうゆ みりん	655	23.4	
28	火		ハムピラフ	米 油	ハム	さやいんげん 玉ねぎ にんにく	酒 塩 こしょう コンソメ	647	24.7	
29	水		鶏肉とたけのこの土佐煮	油 砂糖	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	たけのこ こんにゃく 干しいたけ にんにく	かつお削り節 みりん しょうゆ 酒	648	29.5	
30	木		ハヤシライス	米 小麦粉	豚肉 いか えび かまぼこ	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんにく たけのこ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	632	28.5	
31	金		かぼちゃ入りスペイン風オムレツ	米 小麦粉	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	コンソメ ケチャップ トマトピューレ	649	24.1	

●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、記載していません。
 - ・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いませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		小学校3・4年平均	栄養量
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

13日 スペイン料理 『ポージョフリート』

ポージョは鶏、フリートは揚げるという意味。スパイスをかき混ぜたスペイン風から揚げです。



<材料> 小学生中学年1人分

鶏肉	40g	☆下味			
		オリーブ油	0.5g	塩	0.5g
片栗粉	7g	ハーブパウダー	0.05g	こしょう	0.02g
揚げ油	適量	チリパウダー	0.05g	レモン汁	1g
		おろしにんにく	0.5g		

<作り方>

- ①鶏肉に☆の材料を揉み込んで、下味をつける。
- ②汁気を切って片栗粉をまぶす。
- ③油でからりと揚げる。