

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	
					熱やかになるもの	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
2	月			ピビンバ 【ごまごはん 豚肉の炒め煮 小松菜ともやしのナムル】 ワンタンスープ 【乳】 米粉とおからのにんじんケーキ	米 ごま 油 砂糖 ごま油 砂糖 油 油 砂糖 米粉パンケーキミックス	豚肉 鶏肉 肉入りワンタン なた 豆乳 おから にんじん	生姜 小松菜 長ねぎ もやし にんじん キャベツ 長ねぎ しめじ にんじん	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 煮干し しょうゆ 塩 こしょう	688	30.0
3	火			ごはん キャベツと生揚げのみそ汁 鶏の竜田揚げ 【乳】 じゃがいもの華風炒め	米 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	生揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 生姜 にんじん	かつお削り節 煮干し しょうゆ 酒 酒 しょうゆ	657	24.3
4	水	はっぴ ランチ		ココア揚げパン 【乳 小麦】 ポトフ 【乳 小麦】 ミートボールのトマト煮 【小麦】 ラフランスゼリー	油 ココア 砂糖 コップパン じゃがいも 油 砂糖 米粉パンケーキミックス ラフランスゼリー	フランフルト ミートボール	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう ワイン ロリエ ケチャップ トマトピューレ コンソメ ソース ワイン	674	23.1
5	木			ごはん いものこ汁 魚の田楽焼き 【乳】 もやしと江戸菜のおひたし	米 里いも ごま 砂糖	豚肉 生揚げ みそ さば みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 小松菜 生姜 長ねぎ もやし 江戸菜	かつお削り節 酒 こしょう みりん しょうゆ しょうゆ みりん かつお削り節	648	26.1
6	金			ごはん おでん 豚肉のパン粉焼き 【乳 小麦】 春雨のピリ辛サラダ	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 春雨 ごま ごま油 砂糖	昆布 ちくわ さつま揚げ がんもどき 豚肉 チーズ	にんじん こんにゃく 大根 パセリ にんじん 小松菜 きゅうり	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 塩 コチュジャン	648	27.0
9	月			ごはん 蓮田市産豆苗のみそ汁 ハンバーグきのこソース 【乳】 れんこんのさんぴら	米 さつまいも 米パン粉 油 ごま 砂糖 ごま油	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 豆乳 ひじき さつま揚げ	白菜 にんじん 長ねぎ 豆腐 玉ねぎ えのきたけ しめじ れんこん にんじん	かつお削り節 塩 こしょう しょうゆ みりん しょうゆ 一味唐辛子 かつお削り節	629	28.9
10	火			ごはん ガバオライス 【乳】 タイ風フォーのスープ 【乳】 ツナと海藻のサラダ	米 油 砂糖 フォー	鶏肉 豚肉 ツナ 海藻	玉ねぎ にんじん ビーマン エリンギ にんじん 白菜 もやし 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	酒 オイスターソース しょうゆ チキンガラ コンソメ 酒 塩 こしょう しょうゆ ドレッシング(香りごま)	646	26.1
11	水	郷土 料理		昆布ごはん だまこ汁 魚の塩こうじから揚げ 【乳】 三色ごま和え	米 油 砂糖 だまこもち 油 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 大豆 昆布 鶏肉 油揚げ たら	ごぼう にんじん 大根 まいたけ 白菜 長ねぎ もやし にんじん 小松菜	酒 塩 しょうゆ かつお削り節 しょうゆ 酒 塩こうじ こしょう しょうゆ 酒	650	29.1
12	木			きつねうどん 【小麦】 きな粉蒸しパン 【乳 小麦】 豚肉とキャベツの炒め物 【乳】	米粉うどん 砂糖 小麦 砂糖 黒糖 油 ごま油	かまぼこ 油揚げ きな粉 牛乳 豚肉	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ	かつお削り節 しょうゆ みりん 酒 ベーキングパウダー しょうゆ 酒 コンソメ 塩 オイスターソース	676	25.7
13	金			ボークカレー 【乳 小麦】 手作りツナオムレツ 【卵 乳】 こんにゃくサラダ 【乳】	米 油 カレールウ じゃがいも バター	豚肉 脱脂粉乳 ツナ 鶏卵 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ こんにゃく 小松菜 にんじん	トマトピューレ ソース 塩 こしょう ドレッシング(パンパンジー)	668	26.5
16	月			ごはん 回鍋肉 【乳】 春巻き 【小麦】 切り干し大根とほうれん草のサラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 油	豚肉 生揚げ みそ 春巻き	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ 長ねぎ	中華スープの素 テンメンジャン 酒 トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ	630	26.6
17	火			スパゲティミートソース 【小麦】 ポテトのチーズ焼き 【乳】 親子豆サラダ みかん	スパゲティ 油 油 米粉 じゃがいも 油	豚肉 ベーコン チーズ 大豆	玉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ えだ豆 小松菜 にんじん もやし みかん	塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース スープストック 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	612	30.2
18	水	はっぴ ベジ		ごはん 高野煮 豚肉のねぎ味噌焼き 【乳】 磯香和え	米 油 砂糖 砂糖	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 みそ のり	生姜 にんじん こんにゃく 小松菜 生姜 長ねぎ 江戸菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒 かつお削り節 酒 みりん しょうゆ みりん かつお削り節	650	29.7
19	木	冬至 献立		ごはん 豚汁 魚のゆずソース 【乳】 かぼちゃのそぼろ煮	米 油 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 砂糖	豚肉 豆腐 みそ さごし 鶏肉	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ	かつお削り節 塩 酒 ゆず果汁 しょうゆ 酒 しょうゆ かつお削り節	688	29.6
20	金	クリ スマ		クリスマスピラフ 【乳】 冬野菜のクリームシチュー 【乳】 ローストチキン 【乳】 クリスマスケーキ 【卵 乳 小麦】	米 油 油 じゃがいも バター 米粉 砂糖	豚肉 牛乳 鶏肉	玉ねぎ ビーマン にんじん どうもろこし 玉ねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー しめじ 生姜	塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース スープストック 塩 こしょう こしょう しょうゆ みりん 塩	652	28.4

- 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てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はっぴい

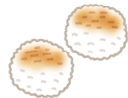
平均栄養量		654	27.4
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0

『豆苗』



豆苗とは「えんどう豆」の若い芽のことです。「えんどう豆」の花が咲いた後にできる若いさや(「さやえんどう」、その後の成長したさやは「スナップエンドウ」と呼ばれています。また、さやの中の豆は「グリーンピース」、完熟の豆は「赤えんどう」や「青えんどう」として収穫されます。豆苗の栄養価は骨の形成を助けるビタミンKの含有量が多い事が特徴です。また、ビタミンB類、ビタミンA、ビタミンCや葉酸も含まれます。室内で生産される豆苗は、農薬を使わない点も安心です。

『だまこ汁』



だまこ汁は秋田県のご家庭で冬に食される郷土料理です。秋田県では「お手玉」のことを「だまこ」といいます。炊きたてのごはんをつぶし丸めたものがお手玉の形に似ていることから、「だまこ」と名がついたようです。

〈材料〉小学生中学生1人分

かつお節 (だし用)	適量
鶏肉 (小間切れ)	18g
油揚げ (短冊)	5g
ごぼう (ささがき)	6g
にんじん (いちょう)	12g
大根 (いちょう)	18g

だまこもち	37g
まいたけ (ほぐす)	6g
白菜 (短冊)	18g
しょうゆ	6.3g
酒	1.3g
長ねぎ (斜め切り)	12g

〈作り方〉

- ①鍋に湯を沸かしだしを作る。
- ②だしが沸いたら鶏肉を入れる。色が変わったらかぼ、にんじん、大根の順に加える。
- ③野菜が柔らかくなったら、油揚げ、白菜、まいたけ、だまこもちを加え煮る。
- ④調味料を入れ、長ねぎを加え味を調える。