令和７年4月分　　**給食予定献立表**

蓮田市立蓮田中央小学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名 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	小学校平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
10	木		【乳】	ビビンバ　ごまごはん	米　ごま				664	26.2
				豚肉炒め	砂糖	豚肉	生姜	酒　しょうゆ		
				もやしとほうれん草のナムル	砂糖　ごま油		もやし　ほうれん草　長ねぎ	酢　しょうゆ　塩		
				トックスープ	ごま油　トック	鶏肉	にんじん　大根　長ねぎ　玉ねぎ	チキンガラ　塩　しょうゆ　酒		
				豆乳プリン	豆乳プリン					
11	金		【乳】	ごはん	米				646	28.9
				肉じゃが	砂糖　じゃがいも　油	豚肉	にんじん　玉ねぎ　しらたき	かつお削り節　しょうゆ　酒		
				いかの南蛮ソース	片栗粉　油　ごま　砂糖　ごま油	いか	長ねぎ　にんにく　生姜	酒　こしょう　赤唐辛子　酢　しょうゆ		
				もやしと小松菜のおひたし			もやし　小松菜	かつお削り節　みりん　しょうゆ		
14	月		【乳】	ごはん	米				658	28.2
				豆腐のみそ汁	じゃがいも	豆腐　油揚げ　みそ	にんじん　長ねぎ　小松菜	かつお削り節		
				アジフライ　【小麦】	油	アジフライ		ソース		
				五目きんぴら	砂糖　ごま油　ごま	豚肉	ごぼう　にんじん　しらたき　いんげん	みりん　しょうゆ		
15	火		【乳】	子どもパン　【小麦】	子どもパン				631	26.4
				豆乳のクリームシチュー	油　じゃがいも　米粉	ベーコン　豆乳	にんじん　玉ねぎ　しめじ　小松菜	コンソメ　塩　こしょう		
				ハンバーグケチャップソース	砂糖	ハンバーグ		ケチャップ　ソース		
				キャベツときゅうりのサラダ			キャベツ　きゅうり	ドレッシング（香りごま）		
16	水	お祝い献立 入学・進級	【乳】	わかめごはん	米			わかめごはんの素	692	24.8
				沢煮椀		豚肉　かまぼこ	ごぼう　にんじん　大根　水菜	かつお削り節　しょうゆ　塩　こしょう		
				鶏肉の竜田揚げ	片栗粉　油	鶏肉	生姜	しょうゆ　酒		
				三色あえ			もやし　にんじん　小松菜	かつお削り節　しょうゆ　みりん		
				いちごクレープ	いちごクレープ					
17	木		【乳】	ごはん	米				698	26.2
				マーボー豆腐	砂糖　ごま油　片栗粉　油	豚肉　みそ　豆腐	生姜　にんにく　にんじん　長ねぎ 干しいたけ	酒　しょうゆ　塩　こしょう　トウバンジャン 中華スープの素		
				春巻き　【小麦】	油	春巻き				
				大根サラダ			大根　にんじん　きゅうり	ドレッシング（ごましょうゆ）		
18	金		【乳】	ポークカレー　発芽玄米入りごはん	米　発芽玄米				650	23.9
				カレールウ　【乳　小麦】	油　カレールウ　じゃがいも	豚肉　脱脂粉乳	にんにく　生姜　玉ねぎ　にんじん	ソース　トマトピューレ		
				チーズオムレツ　【卵　乳】		チーズオムレツ				
				キャベツと水菜のイタリアンサラダ			キャベツ　水菜　にんじん	ドレッシング（イタリアン）		
21	月		【乳】	ごはん	米				611	27.9
				八宝菜　【えび】	油　片栗粉	豚肉　いか　えび　かまぼこ	生姜　長ねぎ　干しいたけ　にんじん キャベツ　玉ねぎ	中華スープの素　酒　しょうゆ　塩　こしょう		
				ぎょうざ　【小麦】		ぎょうざ				
				春雨サラダ	春雨　砂糖　ごま油		小松菜　にんじん　とうもろこし	しょうゆ　酢		
22	火		【乳】	揚げパン　【小麦】	コッペパン　油　砂糖				642	24.9
				ポークビーンズ	油　砂糖　じゃがいも	豚肉　豆乳クリーム　大豆	にんにく　にんじん　玉ねぎ　トマト	塩　こしょう　ワイン　コンソメ　ケチャップ		
				カラフルサラダ	ごま油　砂糖　油		にんじん　キャベツ　小松菜　とうもろこし	しょうゆ　酢		
23	水		【乳】	ごはん	米				635	25.9
				筑前煮	油　砂糖	鶏肉　さつま揚げ	干しいたけ　ごぼう　にんじん　たけのこ 大根　こんにゃく	かつお削り節　酒　しょうゆ　みりん		
				豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		アップルソース　酒　しょうゆ　みりん		
				磯香あえ		のり	小松菜　にんじん　キャベツ	かつお削り節　しょうゆ　みりん		
24	木		【乳】	きつねうどん　地粉うどん　【小麦】	地粉うどん				648	28.9
				きつねうどん汁	砂糖	油揚げ　鶏肉　かまぼこ	長ねぎ　にんじん　ほうれん草	かつお削り節　みりん　しょうゆ　酒		
				ちくわのカレー揚げ　【小麦】	油　小麦粉	ちくわ		塩　カレー粉		
				おかかあえ		かつお節	もやし　小松菜　キャベツ　にんじん	かつお削り節　みりん　しょうゆ		
25	金	カルシウム強化献立	【乳】	ごはん	米				663	26.6
				根菜汁	油　じゃがいも	豚肉　みそ　生揚げ	大根　にんじん　ごぼう　長ねぎ　ほうれん草	かつお削り節		
				さばの塩焼き		さば		塩		
				えだ豆とひじきの煮物	油　砂糖	ひじき　油揚げ	えだ豆　にんじん	かつお削り節　しょうゆ　みりん　酒		
28	月		【乳】	たけのこごはん	米　砂糖	油揚げ	たけのこ　にんじん	しょうゆ　塩　酒　かつお削り節	613	27.9
				かき玉汁　【卵】	片栗粉	豆腐　鶏卵	にんじん　玉ねぎ　小松菜　しめじ	塩　しょうゆ　かつお削り節　みりん		
				チキンカツ　【小麦】	油　小麦粉　パン粉	鶏肉		塩　こしょう		
				こんにゃくサラダ			こんにゃく　きゅうり　キャベツ　にんじん	ドレッシング（バンバンジー）		
30	水	郷土料理 栃木県	【乳】	ごはん	米				613	26.7
				ばっとう汁　【小麦】	小麦粉　じゃがいも	豚肉　みそ	ごぼう　にんじん　玉ねぎ　干しいたけ　長ねぎ	かつお削り節		
				鮭の塩こうじ焼き		鮭		塩こうじ　こしょう		
				かんぴょうのごまあえ	ごま　砂糖		かんぴょう　ほうれん草　もやし　にんじん	しょうゆ		
				いちごゼリー	いちごゼリー					

平均栄養量		648	26.5
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

●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が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

蓮田市はすぴぃ

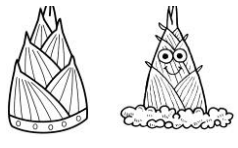
ばっとう汁【栃木県郷土料理】

野菜の入ったみそ汁に、練った小麦粉や米粉を入れたものを一般には、「すいとん」といいますが、全国各地で様々なすいとんがあり、呼び名もあります。
栃木県内では地域により、「ばっとう汁 ・ はっとう汁 ・ だんご汁 ・ とちゃなぎ汁」などといわれています。
昔、水田の少ない地域で、米の不足を補う食べ物として日常的に食べられてきた家庭料理で、現在でも、その時期の季節野菜を使って作られています。

旬の食材　【たけのこ】

穂先が黄色く、外皮は淡い黄色でツヤがよい物を選びましょう。
時間がたつと、えぐみが増すので調理前にあく抜きが必要です。
1．穂先を斜めに切り落とし、胴体も縦に切り込みを入れる。
2．大きな鍋にたっぷりの水と米ぬか、唐辛子を入れて、たけのこを煮る。
3．竹ぐしをさして、中まで通れば火を止め、そのまま漬けておく。
4．冷めたら、ていねいに皮をむく。
5．水を張った密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。
（毎日水を変えると日持ちします。）

ゆでる時にでる白い粒状のものは、チロシンといい、たんぱく質を構成するアミノ酸の一つです。
脳や神経の働きを活発にする効果があります。
食べても問題はありません。



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7年4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
根生姜	高知、千葉
大根	神奈川、千葉
小松菜	茨城、埼玉
玉ねぎ	北海道、静岡、佐賀
にんじん	徳島、茨城
長ねぎ	埼玉、茨城、千葉
ほうれん草	埼玉、茨城、千葉、群馬
もやし	栃木、静岡、茨城
白滝	群馬、埼玉

食　材	産　地
じゃが芋	長崎、北海道、鹿児島
赤とうがらし	栃木、埼玉
にんにく	青森
ごぼう	青森、茨城
キャベツ	千葉、埼玉、愛知、神奈川
きゅうり	宮崎、群馬、埼玉
しめじ	長野、福岡、茨城
みず菜	茨城、埼玉
こんにゃく板	群馬、埼玉