令和７年　　2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3・4年平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
3	月	節分献立	【乳】	ごはん	米				661	25.3
				白菜鍋		豆腐　ミートボール　みそ	白菜　にんじん　長ねぎ　えのきたけ　小松菜　しらたき	かつお削り節　しょうゆ		
				いわしのかば焼き	油　片栗粉　砂糖	いわし		酒　しょうゆ　酢　みりん		
				キャベツともやしのおかかあえ		花かつお	キャベツ　もやし　にんじん	かつお削り節　しょうゆ　みりん		
				黒糖福豆　【小麦】		黒糖福豆（大豆）				
4	火		【乳】	ルーロー飯　ごはん	米				694	28.3
				ルーロー飯の具	油　砂糖　片栗粉	豚肉	たけのこ　にんじん　玉ねぎ　生姜　にんにく	酒　オイスターソース　しょうゆ		
				フォーのスープ	油　フォー	鶏肉	にんじん　白菜　もやし　干しいたけ　にら	中華スープの素　しょうゆ　塩　酒		
				マーラーカオ　【小麦】	砂糖　油　小麦粉	豆乳		しょうゆ　ベーキングパウダー		
5	水		【乳】	大豆ご飯	米	**大豆**		だし昆布　酒　しょうゆ　塩	636	26.9
				根菜汁	油　じゃがいも	生揚げ　みそ	大根　にんじん　ごぼう　ほうれん草　長ねぎ	かつお削り節　煮干し		
				魚の塩こうじ唐揚げ	油　片栗粉	赤魚		塩麹		
				もやしのごま酢あえ	砂糖　ごま		もやし　にんじん　水菜	酢　しょうゆ		
6	木		【乳】	焼きそば　【小麦】	中華めん　油	豚肉　青のり	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　もやし	酒　しょうゆ　ソース　塩　こしょう	625	24.8
				さつまいものタルト　【卵　乳　小麦】	さつまいも　タルトカップ　バター	牛乳　チーズ		塩　こしょう		
				じゃこ豆サラダ	油	大豆　ちりめんじゃこ	えだ豆　にんじん　もやし　小松菜	ドレッシング（香りごま）		
7	金	金メダル給食 6の2	【乳】	6年2組	米				696	25.7
				「アイじょうコメコメ」定食 【卵】	砂糖	鶏肉	生姜	酒　しょうゆ　みりん		
						卵そぼろ				
						豆腐　油揚げ　みそ	玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　小松菜	かつお削り節　しょうゆ		
					春雨　砂糖　ごま		にんじん　きゅうり	酢　しょうゆ		
					チョコプリン					
10	月		【乳】	ごはん	米				656	25.7
				筑前煮	油　じゃがいも　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　こんにゃく　大根　さやいんげん	酒　しょうゆ　みりん　かつお削り節		
				さばの幽庵焼き		さば	生姜	ゆず果汁　みりん　酒　しょうゆ		
				ほうれん草と白菜のおひたし			ほうれん草　白菜　にんじん	しょうゆ　酒　かつお削り節		
12	水	はっぴーランチ	【乳】	キャラメル揚げパン　【乳　小麦】	コッペパン　キャラメルパウダー				647	25.4
				チリコンカン	油　じゃがいも　砂糖	豚肉　ひよこ豆　レッドキドニー	にんにく　にんじん　玉ねぎ　いんげん豆	スープストック　ケチャップ　塩　トマトピューレ		
				ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー　キャベツ　にんじん　もやし	ドレッシング（玉ねぎ）		
13	木	集中力アップ献立	【乳】	ごはん	米				644	30.4
				豚汁	油　じゃがいも	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ	ごぼう　にんじん　長ねぎ	かつお削り節　煮干し		
				魚のごまがらめ	片栗粉　油　砂糖　ごま	あじ	生姜	酒　しょうゆ　みりん		
				小松菜とひじきの炒め物	油	ベーコン　ひじき	にんじん　小松菜	しょうゆ　塩　こしょう		
14	金	金メダル給食 6の1	【乳】	6年1組	米　油	鶏肉	玉ねぎ　グリンピース	塩　コンソメ　パプリカ　トマトピューレ　こしょう	662	25.9
				「Perfect」定食 【卵　小麦】	油　マカロニ　じゃがいも	薄焼き卵 鶏肉　大豆	玉ねぎ　にんじん　白菜　小松菜	コンソメ　塩　こしょう		
				【卵　乳　小麦】	油　ショコラボール		こんにゃく　にんじん　キャベツ　きゅうり	ドレッシング（ごましょうゆ）		
17	月		【乳】	ごはん	米				655	26.5
				マーボー大根	油　ごま油　片栗粉	豚肉	大根　にんじん　生姜　にんにく　長ねぎ　にら	しょうゆ　テンメンジャン　酒　トウバンジャン　オイスターソース		
				肉だんごもち米蒸し　【小麦】	パン粉　ごま油　片栗粉　もち米	豚肉　鶏肉	玉ねぎ　生姜	しょうゆ　塩		
				キャベツとえだ豆のサラダ			えだ豆　にんじん　キャベツ　もやし	ドレッシング（バンバンジー）		
18	火	郷土料理 茨城県	【乳】	ごはん	米				673	27.7
				ぬっぺ汁	油　里いも　片栗粉	豆腐　鶏肉　かまぼこ	にんじん　大根　ほうれん草　長ねぎ	かつお削り節　しょうゆ　酒　みりん		
				魚の梅香ソースかけ	片栗粉　油　砂糖	めばる	生姜	しょうゆ　みりん　練り梅　酒		
				煮合い	油　砂糖　ごま	油揚げ	れんこん　にんじん　ごぼう　干しいたけ　しらたき	しょうゆ　塩　酢　かつお削り節		
19	水		【乳】	ガーリックトースト　【乳　小麦】	食パン　オリーブ油　バター		パセリ	ガーリックパウダー　塩	640	24.7
				さつまいもシチュー　【乳】	さつまいも　バター　米粉	鶏肉　牛乳	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし　小松菜	スープストック　塩　こしょう		
				ウインナーときのこのソテー	油	ウインナー	にんじん　しめじ　キャベツ　もやし	コンソメ　塩　こしょう		
20	木		【乳】	豆腐ラーメン　中華めん　【小麦】	中華めん				629	23.9
				豆腐ラーメン汁	ごま油　片栗粉	豚肉　豆腐	長ねぎ　にんじん　生姜　ほうれん草	ポークガラ　チキンガラ　塩　こしょう　しょうゆ　トウバンジャン		
				かぼちゃのサモサ　【小麦】	春巻きの皮　油　小麦粉	ツナ	かぼちゃ　玉ねぎ	塩　こしょう		
				キャベツとコーンのサラダ			キャベツ　とうもろこし　小松菜　にんじん	ドレッシング（香りごま）		
21	金		【乳】	まめまめカレー　ごはん	米				681	30.1
				カレールウ　【乳　小麦】	油　じゃがいも　カレールウ	豚肉　脱脂粉乳　ひよこ豆　**大豆**	にんにく　生姜　玉ねぎ　にんじん	カレー粉　ロリエ　酒　トマトピューレ　ソース		
				手作りオムレツ　【卵　乳】	バター	鶏卵　牛乳　チーズ	玉ねぎ　ほうれん草	塩　こしょう		
				花野菜サラダ			ブロッコリー　カリフラワー　にんじん　大根	ドレッシング（ごましょうゆ）		
25	火	金メダル給食 6の3	乳飲料 【乳】	6年3組	米				637	25.5
				「寒さに負けない！韓国」定食	ごま油　片栗粉	豚肉　豆腐　大豆フレーク　わかめ	にんじん　長ねぎ　しめじ　ほうれん草	中華スープの素　塩　こしょう　しょうゆ		
					油　片栗粉　砂糖　ごま	鶏肉	生姜　長ねぎ	しょうゆ　ケチャップ　コチュジャン		
					ごま油　砂糖		小松菜　もやし	しょうゆ　酢		
26	水		【乳】	ツナコーンピラフ　【乳】	米　油　バター	ツナ	玉ねぎ　とうもろこし	酒　塩　コンソメ	664	26.4
				ニョッキのコンソメスープ　【小麦】	ポテトニョッキ　にんじんニョッキ	フランクフルト	玉ねぎ　にんじん　しめじ　白菜　小松菜	スープストック　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		
				大根サラダ			大根　にんじん　きゅうり	ドレッシング（バンバジー）		
27	木		【乳】	田舎うどん　地粉うどん　【小麦】	地粉うどん				614	25.5
				田舎うどん汁		鶏肉　豆腐　みそ	にんじん　玉ねぎ　白菜　えのきたけ　長ねぎ　小松菜	かつお削り節　みりん　酒		
				肉まん　【小麦】		肉まん				
				カラフル野菜ソテー	油	ベーコン	にんじん　とうもろこし　キャベツ　もやし	塩　こしょう　コンソメ		
28	金		【乳】	ごはん	米				631	25.3
				肉じゃが	油　じゃがいも　砂糖	豚肉	にんじん　玉ねぎ　しらたき	かつお削り節　しょうゆ　塩　みりん		
				白身魚フライ　【小麦】	油	カレイフライ		ソース		
				小松菜ともやしのごま和え	ごま　砂糖		小松菜　もやし　にんじん	しょうゆ　酒		

平均栄養量		652	26.3
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。

蓮田市はすぴぃ

蓮田中央小金メダル給食

６年生が家庭科で学習したことを生かして、グループで給食の献立づくりをしました。その中から、各クラス一点を選び、今月の給食の献立として取り入れました。（献立表には、選ばれたグループの定食名を記載しました。）　※アレルギー等で献立の詳細について知りたい方は、ご連絡ください。

煮合い　　１８日　茨城県郷土料理

水戸市下市地方で、お正月やお祝い事などの人が集まるときには欠かせない郷土料理です。土地でとれる食材を活用した煮物の中に酢を入れて、酢の物のような味付けにしたのが特徴です。

農林水産省

マーラーカオ　　４日

〈材料〉小学生中学年1人分

＊小麦粉	20g
＊ベーキングパウダー	1g
砂糖	9g
しょうゆ	0．8g
サラダ油	4．5g
豆乳	15g
紙カップ	1個

〈作り方〉
1. 砂糖、しょうゆ、油、豆乳を泡立て器で混ぜる。
2. ＊をあわせてふるい、①に入れる。
3. 粉気が無くなるまで、さっくり混ぜる。
4. 紙カップに流し入れ、10～15分程度蒸す。