

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
3	月	ひなまつり 献立	【乳】	鶏そぼろのちらし寿司【卵】 はんぺんのすまし汁【卵 小麦】 えびフライ【えび 小麦】 ポテトサラダ	米 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏肉 卵そぼろ はんぺん 豆腐 なたと えびフライ	干しいたけ にんじん にんじん 大根 小松菜 長ねぎ にんじん とうもろこし えだ豆	酢 しょうゆ みりん 酒 塩 だし昆布 かつお削り節 塩 しょうゆ 塩 こしょう	655	25.5
4	火		【乳】	セルフチルドック コッペパン【乳 小麦】 フランクフルト チルドックの具【小麦】 クラムチャウダー【乳】 白菜とほうれん草のサラダ	コッペパン 油 バン粉 じゃがいも バター 米粉	フランクフルト 豚肉 鶏肉 あさり 牛乳	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん しめじ フロッコリー 白菜 ほうれん草 にんじん もやし	チリパウダー ケチャップ ソース コンソメ ワイン コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	640	29.3
5	水		【乳】	ごはん 筑前煮 鯖のカレー風味焼き 三色ごま和え	米 砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ さば	干しいたけ にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう 大根 もやし 小松菜 にんじん	かつお削り節 酒 しょうゆ みりん 塩 カレー粉 しょうゆ みりん	650	25.8
6	木		【乳】	みそラーメン【小麦】 中華めん みそラーメン汁 菜の花しゅうまい ツナとポテトのソテー	中華めん 油 ごま 米パン粉 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉 ツナ	にんにく 生姜 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ たらこ とうもろこし 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 こしょう	618	29.6
7	金	はすベジ レシピ	【乳】	ごはん 中華風卵スープ【卵】 油淋鶏 チンゲン菜の和風春雨サラダ	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま	豚肉 鶏卵 豆腐 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しめじ 生姜 にんにく 長ねぎ チンゲン菜 にんじん きくらげ	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	668	30.7
10	月	郷土料理 京都府	【乳】	ごはん 大根と厚揚げの炊いたん さわらの西京焼き からし和え たい焼き【小麦】	米 砂糖 砂糖	厚揚げ ミートボール さわらの西京漬	にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 もやし キャベツ 水菜 にんじん	しょうゆ みりん 塩 だし昆布 かつお削り節 かつお削り節 しょうゆ みりん 辛子	651	27.5
11	火	卒業お祝い 献立	【乳】	赤飯 けんちん汁 鶏肉の竜田揚げ 磯香和え	米 もち米 ごま 小豆 油 油 片栗粉	豆腐 油揚げ 鶏肉 のり	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 長ねぎ 小松菜 生姜 ほうれん草 もやし にんじん	塩 かつお削り節 しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん かつお削り節	689	25.8
12	水	はっぴーラン チ	【乳】	スパゲティ-ミートソース【小麦】 ミートソース ほうれん草のキッシュ【卵 乳 小麦】 じゃこサラダ いちごゼリー	スパゲティ- 油 油 米粉 タルトレットカップ いちごゼリー	豚肉 ベーコン チーズ 鶏卵 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えだ豆 もやし 小松菜 にんじん	塩 塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう ドレッシング(玉ねぎ)	618	29.9
13	木		【乳】	ごはん なめこ汁 とんかつ【小麦】 えだ豆とひじきの煮物	米 小麦粉 バン粉 油 砂糖 油	豆腐 みそ 豚肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ なめこ 大根 小松菜 にんじん えだ豆	かつお削り節 ソース かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん	658	28.7
14	金		【乳】	ピピンパ ごまごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草ともやしのナムル ワンタンスープ【小麦】 米粉のチョコケーキ	米 ごま 砂糖 砂糖 ごま油 油 米粉バンケーキミックス 砂糖 ココア	豚肉 肉入りワンタン なたと 豆乳	生姜 ほうれん草 もやし 長ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 塩 煮干し 塩 しょうゆ こしょう	698	27.2
17	月		【乳】	ポークカレー ごはん ポークカレー【乳 小麦】 鶏肉のガーリック焼き 海藻サラダ セレクトデザート(3種類の中から一つ) シューアイス(バニラ・チョコ)【卵 乳 小麦】 いちごアイス	米 油 じゃがいも カレールウ シューアイス(バニラ・チョコ) いちごアイス	豚肉 脱脂粉乳 鶏肉 海藻	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし	ソース トマトピューレ 塩 こしょう ガーリックパウダー ドレッシング(ごましょうゆ)	688	28.0

平均栄養量		658	28.0
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。



蓮田市はすびい

はすベジレシピの紹介

《チンゲン菜の和風春雨サラダ》



～7日献立より～
＜材料＞小学生中学年1人分量

春雨	6g
チンゲン菜 (1cmざく切り)	2.0g
にんじん (織切り)	6.5g
きくらげ (織切り)	0.1g
(ドレッシング)	
★砂糖	1.6g
★しょうゆ	2.5g
★酢	1.6g
	1.2g

＜作り方＞

- ① きくらげは洗ってもどしておく。
- ② 春雨、きくらげ、にんじん、チンゲン菜を茹でて、ざるに掛けて水で冷やす。
- ③ 水を切って★(ドレッシング)で和える。

《大根と厚揚げの炊いたん》

～10日献立より～

＜材料＞小学生中学年1人分量

だし昆布	適量
ミートボール(冷凍)	2.0g
にんじん	1.5g (乱切り)
大根	50g (乱切り)
干しいたけ	0.5g (水に戻し1/4切り)
厚揚げ	3.0g (2cmさいの目切り)
水菜	1.0g (2cm程度ざく切り)
砂糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	2g
塩	0.5g

＜作り方＞

- ① 昆布でだしをとる。
- ② 鍋に昆布だし、しいたけの戻し汁をいれる。
- ③ 大根、人参、戻したしいたけ、半量の調味料を入れ、ゆっくり煮含ませる。
- ④ 野菜が煮えたら、ミートボール、厚揚げを入れる。
- ⑤ 残りの調味料、水菜も加え味を調える。

炊いたん 京都府郷土料理

炊いたん(たいたん)とは、京都をはじめとする関西の言葉で「炊いたもの」という意味があります。大根や芋、カボチャなどの食材を、だしとしょうゆ、酒、みりんなどの調味料で調理したものです。一般的な煮物とは違い、炊いたんは煮汁を使ってじっくりと煮含めるイメージに近いです。煮汁の味が食材にしっかりと染み込み、やさしい味わいに仕上がります。

「はすベジレシピ」は野菜をたくさん食べてもらえるように、栄養士、食生活に携わる蓮田市食育推進員の人がおすすめする野菜のレシピ集です。蓮田市のホームページには他にもいろいろな野菜料理が載っているので作ってみてください。