

令和8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				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
2月	月	節 分 獻 立	【乳】	ケチャップライス コーンチャウダー【乳 小麦】 とうふハンバーグ【小麦】 キャベツとえだ豆のサラダ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 砂糖	フランクフルト 鶏肉 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき	玉ねぎ どうもろこし ピーマン 玉ねぎ にんじん しめじ どうもろこし バセリ 玉ねぎ えだ豆 にんじん キャベツ	塩 コンソメ パブリカ ケチャップ こしょう コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ みりん ドレッシング(パンバンジー)	681	30.5
				ごはん 豚汁 いわしのかば焼き風 白菜のこまあえ	米 油 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ いわし	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 白菜 にんじん 小松菜	かつお削り節 酒 しょうゆ 酢 みりん しょうゆ みりん 酒		
				スタミナ焼肉丼【ごはん】 【スタミナ焼肉丼の具】 かきたま汁【卵】 おかから入りにんじんケーキ【小麦】	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	豚肉 豆腐 なると 鶏卵 豆乳 おから	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんじん	酒 しょうゆ こしょう みりん かつお削り節 みりん 塩 しょうゆ ベーキングパウダー		
				キムチラーメン 中華めん【小麦】 【キムチラーメン汁】 ボクしゅうまい【小麦】 ツナとポテトのソテー	中華めん 油 ごま油	豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 白菜キムチ もやし 長ねぎ にら	ポークガラ しょうゆ 酒 こしょう 赤唐辛子		
6金	金 メ 食 ダ ル	6年3組 「みんな大好き！栄養満点」ランチ	【乳】	ごはん 回鍋肉 ぎょうざ【小麦】 春雨サラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	わかめごはんの素 かつお削り節 しょうゆ 酒	656	24.5
				きなこ揚げパン【小麦】 チリコンカン 彩りあえ	油 コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆	小松菜 にんじん とうもろこし	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう		
				大豆ごはん 根菜汁 魚の田楽焼き お麸の炒め物	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	大豆 大根 にんじん ごぼう ほうれん草 長ねぎ	にんじん とうもろこし	スープストック トマトピューレ ケチャップ パブリカ 塩		
				6年1組【乳 小麦】 「ジューシー重視！絶品」ランチ【小麦】	油 じゃがいも カレールウ 油	鶏肉 脱脂粉乳 給食どんかつ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん プロッコリー とうもろこし にんじん	トマトピューレ ソース 酒 カレー粉 ロリエ		
16月		6年1組 「旬の味わい」ランチ【小麦】	【乳】	ごはん のっべい汁 れんこんのつくね揚げ 小松菜とじゃこの炒り煮	米 油 重いも 片栗粉 片栗粉 砂糖 油	豆腐 油揚げ かまぼこ 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん 大根 玉ねぎ れんこん にんじん 生姜 小松菜 にんじん キャベツ とうもろこし	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ みりん こしょう 酒 酒 みりん しょうゆ	683	26.1
				ごはん おでん 魚の香味焼き キャベツと小松菜のおひたし	米 油 じゃがいも 砂糖	昆布 ちくわ さつま揚げ 厚揚げ がんもどき	にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし	かつお削り節 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 しょうゆ みりん かつお削り節		
				ごはん どさんこ汁 鶏肉のこまザンギ 大豆の磯煮	米 油 じゃがいも 油 ごま 片栗粉	豆腐 みそ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	にんにく にんじん もやし とうもろこし 生姜 にんにく にんじん	かつお削り節 しょうゆ しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 酒		
				きつねうどん 地粉うどん【小麦】 きつねうどん汁 白菜のサラダ 小松菜の蒸しケーキ【卵 乳 小麦】	地粉うどん 砂糖 小麦粉 バター 砂糖	かまぼこ 油揚げ 牛乳 鶏卵	にんじん 長ねぎ ほうれん草 白菜 にんじん 小松菜	かつお削り節 しょうゆ ドレッシング(おろしおり) ベーキングパウダー		
24火	火 イタリア料理	6年2組 「旬の味わい」ランチ【小麦】	【乳】	ツナピラフ かぶのコンソメスープ おからグラタン ミラノ風カツレツ キャベツと水菜のイタリアンサラダ	米 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ(ノンエッグ) 小麦粉 パン粉	ツナ ベーコン 鶏肉 おから 牛乳 チーズ 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん かぶ にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ 小松菜 玉ねぎ にんじん とうもろこし バセリ パセリ キャベツ 水菜 にんじん	酒 塩 コンソメ コンソメ 塩 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ ドレッシング(イタリアン)	669	27.6
				はちみつパン ミネストローネ ミラノ風カツレツ キャベツと水菜のイタリアンサラダ	はちみつパン 油 じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト しめじ	ロリエ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン 赤唐辛子		
				6年2組 「旬の味わい」ランチ【小麦】	油 じゃがいも 油 小麦粉 コーンフレーク 油 マヨネーズ(ノンエッグ)	油揚げ 豆腐 いか そぼろ卵	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ にんじん プロッコリー キャベツ にんにく	かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ こしょう		
				焼きそば【小麦】 さつまいものタルト【卵 乳 小麦】 温野菜サラダ ごはん 高野煮 さばの塩焼き カラフル野菜ソテー	中華めん 油 タルトレットカッパー さつまいも バター ごま 砂糖 オリーブ油 米 油 砂糖 さば 油 ベーコン	豚肉 青のり ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん 大根 プロッコリー 生姜 にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう 鶏肉 高野豆腐 さば にんじん とうもろこし キャベツ	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 コンソメ こしょう		
25水	水 北海道 郷土料理	6年2組 「旬の味わい」ランチ【小麦】	【卵】	北海道郷土料理 【鶏肉のザンギ】	米 油 じゃがいも 油 小麦粉 コーンフレーク 油 マヨネーズ(ノンエッグ)	油揚げ 豆腐 いか そぼろ卵	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ にんじん プロッコリー キャベツ にんにく	かつお削り節 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ こしょう	650	26.3
				焼きそば【小麦】 さつまいものタルト【卵 乳 小麦】 温野菜サラダ ごはん 高野煮 さばの塩焼き カラフル野菜ソテー	中華めん 油 タルトレットカッパー さつまいも バター ごま 砂糖 オリーブ油 米 油 砂糖 さば 油 ベーコン	豚肉 青のり ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん 大根 プロッコリー 生姜 にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう 鶏肉 高野豆腐 さば にんじん とうもろこし キャベツ	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 コンソメ こしょう		
				平均栄養量					658	26.8
				6~7歳					530	21.0
26木		6年2組 「旬の味わい」ランチ【小麦】	【卵】	栄養摂取基準量					650	26.0
				8~9歳					650	26.0
				10~11歳					780	32.0
				※大豆は「蓮田産」です。						

- 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いとしても、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でてしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすぴい

北海道郷土料理
【鶏肉のザンギ】



北海道で親しまれている鶏のから揚げのことです。一般的なから揚げよりも味つけが濃く、しょうゆベースの甘辛いタレに漬け込んで作られるのが特徴です。鶏肉が一般的ですが、タコやイカなどの魚介類を使つたものもあります。ザンギという名前は、鶏のから揚げを意味する中国語「炸鶏（ザーギー）」に縁起の良い「運」を足して付けられたとされています。

世界の料理 <イタリア料理>
【ミラノ風カツレツ】



ミラノ風カツレツ（コトレッタ・アラ・ミラーゼ）はイタリア北部の都市ミラノで生まれたカツレツのことです。牛肉をたたいて薄くのばした後、衣をつけて揚げ焼きにした料理で、イタリア料理の定番料理の一つです。衣に粉チーズを加えているのが特徴です。*給食では、豚肉で提供します。

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】 蓼田市

【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8年2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
じゃがいも	北海道
キャベツ	千葉、神奈川、愛知
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉、茨城
青ピーマン	茨城、鹿児島、宮崎、高知
ぶなしめじ	長野、新潟、福岡
板こんにゃく	群馬、埼玉
ごぼう	青森、茨城
小松菜	茨城、埼玉
だいこん	千葉、茨城、神奈川、埼玉
長ねぎ	埼玉、千葉、茨城、栃木
白菜	群馬、茨城
根生姜	高知、宮崎、千葉
にんにく	青森
赤唐辛子	栃木、埼玉

食 材	産 地
にら	栃木、茨城、高知、宮崎
もやし	茨城、栃木、静岡
西洋かぼちゃ	鹿児島、沖縄、メキシコ
きゅうり	埼玉、宮崎、高知
葉付きだいこん	神奈川、埼玉
だいこん葉	埼玉
ブロッcoli	埼玉、愛知、香川、長崎
ほうれんそう	埼玉、千葉、群馬、茨城
里芋	埼玉、熊本、千葉
れんこん	茨城、千葉
かぶ	埼玉、千葉、東京
水菜	茨城、群馬、埼玉
しらたき	群馬、埼玉
さつまいも	茨城、千葉