

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 千キロカロリー	たんぱく質 グラム		
2	月		☐	ごはん	米				681	28.3		
				みぞれ汁	油	鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	大根 にんじん しめじ 干しいたけ 長ねぎ	かつお削り節 酒 しょうゆ 塩				
				豚肉とさつまいものかりん揚げ	片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま	豚肉	ほうれん草	しょうゆ みりん				
3	火	ひなまつり 献立	☐	鶏そぼろのちらし煮 【卵】	米 砂糖 油	鶏肉 そぼろ卵 のり	干しいたけ にんじん	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん	600	24.1		
				すまし汁 【小麦】	花麩	豆腐 わかめ	えのきたけ 長ねぎ	かつお削り節 塩 しょうゆ				
				えびフライ 【小麦 えび】	油	えびフライ						
4	水		☐	ココア揚げパン 【小麦】	油 砂糖 コッペパン ココア				661	25.5		
				ポークビーンズ	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩				
				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	ドレッシング(玉ねぎ)				
5	木		☐	ごはん	米				624	30.0		
				麻婆豆腐	油 砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 みそ	にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ 干しいたけ	酒 トウバンジャン 中華スープの素				
				菜の花しゅうまい 【小麦】	パン粉 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 生姜 とうもろこし	しょうゆ 塩				
6	金		☐	小松菜とよやしナムル	ごま油 砂糖			小松菜 もやし 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩	668	26.5	
				ポークカレー	ごはん	米						
				手作りのオムレツ	カレールー 【乳 小麦】	油 カレールー じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	カレー粉 トマトピューレ ソース			
9	月		☐	こんにゃくサラダ	バター	ツナ 鶏卵 牛乳	玉ねぎ	塩 こしょう	ドレッシング(パンパンジー)	656	29.1	
				豚汁	米	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	かつお削り節				
				魚の梅香ソース	油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	あじ	生姜	しょうゆ みりん 練り梅 酒				
10	火	卒業祝い 献立	☐	えだ豆とひじきの煮物	油 砂糖	さつまあげ ひじき	にんじん えだ豆	しょうゆ みりん 酒	668	24.8		
				赤飯	米 もち米 ごま	小豆						
				けんちん汁	油 じゃがいも	豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	かつお削り節 しょうゆ				
11	水	減塩献立	☐	鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉		しょうゆ 酒	670	25.6		
				磯香あえ		のり	小松菜 キャベツ もやし	かつお削り節 しょうゆ みりん				
				じゃがいものそぼろ煮	油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 厚揚げ	にんじん えだ豆 こんにゃく 玉ねぎ	かつお削り節 酒 しょうゆ みりん				
12	木		☐	さばのカレー風味焼き		さば		カレー粉 塩	663	24.8		
				切り干し大根と水菜のハリハリ漬け	ごま 砂糖		切り干し大根 水菜	酢 しょうゆ				
				肉汁うどん	地粉うどん 【小麦】	地粉うどん	豚肉	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう たまねぎ			かつお削り節 みりん しょうゆ	
13	金		☐	いちご蒸しパン 【小麦】	油 砂糖 小麦粉 いちごジャム	大豆		ベーキングパウダー	654	29.9		
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング(玉ねぎ)				
				パンネのトマトソース煮 【小麦】	マカロニ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉	豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩				
16	月	郷土料理	☐	鶏肉のガーリックバター焼き 【乳】	砂糖 バター 片栗粉	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	626	27.1		
				花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん	ドレッシング(ごまクリーム)				
				チョコクレープ	チョコクレープ							
17	火		☐	ごはん	米				617	25.1		
				ぐる煮	砂糖 里芋	厚揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく	かつお削り節 しょうゆ みりん				
				魚のスタミナ揚げ	油 ごま油 ごま 片栗粉	かつお	生姜 にんにく	酒 しょうゆ				
18	水		☐	野菜の土佐あえ		かつお節	小松菜 白菜 にんじん もやし	かつお削り節 しょうゆ みりん	689	27.9		
				ハムピラフ	米 油	ハム	さやいんげん 玉ねぎ にんじん	酒 塩 こしょう コンソメ				
				ポトフ	じゃがいも	フランクフルト	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ	ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ				
18	水		☐	マカロニグラタン 【乳 小麦】	マカロニ 油 バター 小麦	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ	コンソメ 塩 こしょう	689	27.9		
				ガバオライス	ごはん	米						
				豚もやしスープ	油 ごま油 ごま	豚肉 みそ	生姜 にんにく 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	中華スープの素				
18	水		☐	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	689	27.9	
				国産ももゼリー	国産ももゼリー							

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



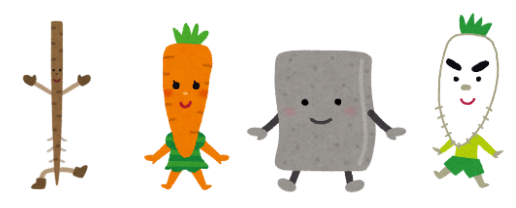
蓮田市はすびい

## 16日 高知県の郷土料理



【出典】  
農林水産省「うちの郷土料理」より

「ぐる煮」とは、大根、にんじん、里芋といった冬の根野菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方言で「仲間」や「みんな」という意味があり、さまざまな具と一緒に煮込むことに由来しています。



## ぐる煮



\*材料\* 小学生中学年1人分

- 混合削り節 1.2g
- ごぼう (乱切り) 20g
- にんじん (乱切り) 15g
- こんにゃく (角切り) 15g
- 大根 (乱切り) 20g
- 里芋 (乱切り) 25g
- 厚揚げ (角切り) 30g
- 砂糖 1g
- しょうゆ 5g
- みりん 1g

\*作り方\*

- ①鍋に湯を沸かし出汁をとる。
- ②出汁に煮えにくいものから順に入れる。
- ③野菜がやわらかくなり始めたら、調味料を加え、味を含ませる。

## 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8年3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
キャベツ	千葉、神奈川、愛知、埼玉
こまつな	茨城、群馬、埼玉
じゃがいも	北海道
セロリ	愛知、静岡、福岡
たまねぎ	北海道
にんじん	長崎、鹿児島、千葉、徳島、茨城、埼玉
にんにく	青森
もやし	栃木、静岡、茨城
根しょうが	高知、宮崎
長ねぎ	埼玉、千葉、茨城、岩手
ほうれんそう	埼玉、千葉、茨城、群馬、福岡
ごぼう	青森、茨城

食 材	産 地
しめじ	長野、新潟、福岡
だいこん	千葉、神奈川
さつまいも	千葉、茨城
こんにゃく板	群馬、埼玉
里芋	千葉、埼玉、熊本
ピーマン	茨城、宮崎、高知
白菜	茨城、群馬、兵庫
カリフラワー	熊本、愛知、茨城
ブロッコリー	愛知、香川、熊本、埼玉
水菜	茨城、埼玉
えりんぎ	長野、新潟
えのきたけ	長野、新潟、福岡