

令和 7 年 12 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	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム		
					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					
1	月			ごはん	米				651	25.9			
				レンファンタン【卵】	春雨 片栗粉	鶏卵	しめじ とうもろこし 長ねぎ	チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ					
				油淋鶏	片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉	長ねぎ にんにく 生姜	塩 酒 しょうゆ 酢					
2	火			豚肉とキャベツの炒め物	油 ごま油	豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 酒 コンソメ オイスターソース 塩	632	27.0			
				ごはん	米								
				吉野煮	じゃがいも 砂糖 片栗粉	鶏肉 厚揚げ	にんじん ごぼう たけのこ いんげん	かつお削り節 しょうゆ みりん					
3	水			豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		酒 しょうゆ みりん アップルソース	641	29.3			
				彩りあえ			小松菜 キャベツ とうもろこし	しょうゆ みりん かつお削り節					
				キムチチャーハン	米 油	豚肉	生姜 にんじん 長ねぎ 白菜キムチ	塩 こしょう 酒 しょうゆ					
4	木			ワンタンスープ【小麦】	油	鶏肉 肉入りワンタン なんと	しめじ にんじん チンゲン菜 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	600	31.0			
				白身魚フライ【小麦】	油	たらのフライ		ソース					
				もやしのサラダ			もやし にんじん きゅうり	ドレッシング（ごまクリーミー）					
5	金			スパゲティミートソース【小麦】	スパゲティ 油 小麦粉	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ワイン ケチャップ	685	28.2			
				かぼちゃのチーズ焼き【乳】	バター 油	ベーコン チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ	塩 こしょう					
				コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング（コールスロー）					
8	月	郷土料理 岩手県		ビビンバ	米 ごま 砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ	601	21.8			
				ごまごはん	米								
				豚肉の炒め煮	砂糖		もやし ほうれん草 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩					
9	火			もやしとほうれん草のナムル	ごま油 砂糖	鶏肉 わかめ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩	671	23.2			
				わかめスープ		きな粉 豆乳		ベーキングパウダー					
				きな粉蒸しパン【小麦】	小麦粉 砂糖 黒砂糖 油								
10	水			ごはん	米	鶏肉	にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 大根 小松菜	かつお削り節 しょうゆ 塩	684	24.5			
				ひつつみ汁【小麦】	小麦粉	豆腐ハンバーグ	しょうゆ 酢	みりん しょうゆ 赤とうがらし					
				豆腐ハンバーグ	片栗粉 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん しらたき いんげん	わかめごはんの素					
11	木			きんぴらごぼう	ごま 砂糖 ごま油			みりん しょうゆ 赤とうがらし	673	27.1			
				わかめごはん	米	厚揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草	かつお削り節					
				さつまいも汁	さつまいも	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒					
12	金			鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉		白菜 にんじん 小松菜	しょうゆ みりん 酒	644	26.3			
				白菜のごまあえ	ごま 砂糖	フランクフルト	玉ねぎ にんじん キャベツ	ワイン コンソメ 塩 こしょう ロリエ					
				ココア揚げパン【小麦】	コッペパン 油 砂糖 ココア	ミートボール	ケチャップ トマトピューレ コンソメ	ソース ワイン					
15	月			ミートボールのトマト煮【小麦】	じゃがいも			ソース ワイン	679	29.4			
				ごはん	米	豆腐 油揚げ かまぼこ 鶏肉	にんじん 小松菜 大根	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん					
				のっぺい汁	油 里いも 片栗粉	鯖 みそ	生姜	酒 しょうゆ みりん					
16	火			鯖の甘みそがけ	砂糖	のり	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん かつお削り節	669	27.0			
				磯香あえ									
				ポークカレー【小麦】	米	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース					
17	水			カレーうどん【小麦】	油 じゃがいも カレーうどん	鶏肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース	644	28.5			
				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					
				海藻サラダ【乳】		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング（おろししょうゆ）					
18	木			ごはん	米	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	かつお削り節 酒 しょうゆ みりん	627	27.4			
				筑前煮	油 じゃがいも 砂糖		こんにゃく いんげん						
				ツナのさんが焼き【小麦】	砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ	かつお削り節 しょうゆ みりん					
19	金			もやしと小松菜のおひたし			もやし 小松菜		644	28.5			
				ごはん	米	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	かつお削り節					
				豚汁	油 じゃがいも	鶏ささみ	ゆず果汁 塩 酒 しょうゆ	しょうゆ					
20	土			かぼちゃの甘煮	砂糖	かぼちゃ			679	29.4			
				ごはん	米	豚肉 厚揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ビーマン	中華スープの素 テンメンジャン 酒					
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油		玉ねぎ 長ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう					
21	日			春巻き【小麦】	油	春巻き	ブロッコリー にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）	627	27.4			
				花野菜サラダ									
				きつねうどん【小麦】	地粉うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん					
22	月			きつねうどん汁【乳】	砂糖	ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	619	29.6			
				ポテトのチーズ焼き【小麦】	じゃがいも 油	ちくわ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう					
				お麴の炒め物【小麦】	油 麴 ごま油	ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ ビーマン にんじん	塩 こしょう コンソメ 酒					
23	火			クリスマスピラフ【小麦】	米 油	フランクフルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう	619	29.6			
				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	鶏肉	生姜	こしょう しょうゆ みりん 塩					
				ローストチキン	砂糖								
24	水			お米でココア&莓味のカップケーキ	お米でココア&莓味のカップケーキ				648	27.1			
<div>●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。</div> <div>●アレルギー表示について</div> <div>・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。</div> <div>・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。</div> <div>・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も、アレルギー対応ではありません。</div>								平 均 栄 養 量		648	27.1		
								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

岩手県郷土料理

ひつつみ汁



出典:農林水産省ウェブサイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/28_1_iwate.html
※画像サイズを変更してあります

「ひつつみ」とは、岩手の方言で「手でちぎる」という意味です。
薄力粉を水でこねた生地をちぎって、肉や野菜と共に煮込んだ岩手県の郷土料理です。

●レシピ

＜材料＞小学生中学年1人分量

混合削り節	適量
薄力粉	12g
水	適量
鶏もも肉	10g
にんじん	7g
ごぼう	10g
干しいたけ	0.5g
しょうゆ	2g
塩	0.8g
長ねぎ	8g
小松菜	10g

＜作り方＞

1. 薄力粉に水を加えて箸でポロポロになるように混ぜる。
2. 手でこねて耳たぶの硬さにする。
3. ラップをして冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
4. にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、小松菜はざく切りにして下茹でしておく。
5. 出汁を沸かして鶏肉や根菜、干しいたけを煮る。
6. 野菜が煮えたら（3）の生地を薄くのばしてちぎって入れる。
7. 生地が浮いてきたら調味する。
8. 最後に長ねぎと小松菜を加える。