

令和6年 2月分 給食予定献立表

蓮田市(黒浜南小学校)

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
1	木	世界の料理 ヘルギー	【乳】	ツイストパン 【乳 小麦】 ワートルソーイ 【乳 小麦】 ミートボールのトマト煮 【小麦】 リエージュ風サラダ	ツイストパン 油 小麦粉 バター 生クリーム	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ セロリ グリーンピース	スープストック 塩 こしょう レモン汁	678	29.3
2	金	節分献立	【乳】	ごはん 豚汁 いわしのかば焼き風 もやしのごま酢和え 黒糖福豆 【小麦】	米 油 里いも 油 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ いわし	ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ	混合割り節 酒 しょうゆ 酢 みりん 酢 しょうゆ	679	27.9
5	月		【乳】	ごはん マーボー大根 彩の国ニラまんじゅう 春雨サラダ	米 油 ごま油 片栗粉	豚肉	大根 にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ なら	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン オイスターソース 酒	661	23.5
6	火	郷土料理 青森県	【乳】	バラ焼き丼 { ごはん バラ焼き丼の具 せんべい汁 白菜のサラダ りんごゼリー } 大豆ごはん 豆腐のみそ汁 アジフィレフライ こまつな和え ソースやきそば 【小麦】 かぼちゃのカレーサモサ 【小麦】 じゃこ豆サラダ もちクリームアイス	米 油 砂糖 ごま油 南部せんべい りんごゼリー	豚肉 油揚げ 油揚げ ツナ	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 白菜 にんじん	酒 しょうゆ みりん コチュジャン アップルソース しょうゆ 塩 みりん 混合割り節 ドレッシング(香りごま)	678	29.4
7	水		【乳】	大豆ごはん 豆腐のみそ汁 アジフィレフライ こまつな和え	米 じゃがいも 油	大豆 油揚げ みそ アジフィレフライ	にんじん 長ねぎ チンゲン菜	だし昆布 酒 しょうゆ 塩 混合割り節	641	28.3
8	木		【乳】	ソースやきそば 【小麦】 かぼちゃのカレーサモサ 【小麦】 じゃこ豆サラダ もちクリームアイス	中華めん 油 春巻きの皮 油 小麦粉 油	豚肉 青のり ツナ	玉ねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ えだ豆 にんじん もやし 小松菜	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう ドレッシング(おろし醤油)	624	24.2
9	金		【乳】	ごはん 五目汁 和風ポークピカタ 【卵 小麦】 磯香あえ	米 鶏肉 生揚げ パン粉	豚肉 鶏卵	にんじん 大根 だけのこ さやいんげん 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	混合割り節 しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 しょうゆ しょうゆ みりん	611	28.5
13	火		【乳】	こぎつねごはん さつま芋汁 いかのコーンフレック焼き 【乳 小麦】 キャベツとにんじんのおかかあえ	米 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ(ノンエック) パン粉 コーンフレック	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ いか チーズ	にんじん さやいんげん にんじん 長ねぎ ほうれん草	酒 しょうゆ 混合割り節 混合割り節 塩 こしょう	638	28.9
14	水		【乳】	ビビンバ { ごまごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草ともやしのナムル 白菜と春雨のスープ おから入りチョコケーキ 【乳 小麦】 とんこつラーメン 中華めん とんこつラーメン汁 【乳】	米 ごま 砂糖 砂糖 ごま油 油 春雨 油 砂糖 小麦粉 ココア 中華めん	豚肉 鶏肉 牛乳 おから	生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 なら	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 中華スープの素 酒 塩 しょうゆ こしょう ベーキングパウダー	683	27.7
15	木		【乳】	手作りしゅうまい 切り干し大根とほうれん草のサラダ ヨーグルト	パン粉 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 生姜	ポークガラ 中華スープの素 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩	631	30.1
16	金		【乳】	まめまめカレー { 発芽玄米入りごはん カレールー 【小麦】 ベーコンのキッシュ 【卵 乳】 海藻サラダ	米 発芽玄米 油 じゃがいも カレールウ	豚肉 大豆 ひよこ豆	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 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	650	26.1
19	月		【乳】	ごはん すき焼き風煮 ツナのさんが焼き 【小麦】 かぼちゃのサラダ	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 パン粉 ごま	豚肉 豆腐 ツナ みそ	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 春菊 ごぼう 長ねぎ かぼちゃ とうもろこし えだ豆	酒 塩 和風だし しょうゆ 混合割り節 塩 こしょう	678	29.5
20	火		【乳】	ごはん いものこ汁 豆腐ハンバーグ 【小麦】 ビーフソテー ピザトースト 【乳 小麦】 豆乳のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	米 里いも パン粉 砂糖 油 ビーフン ごま油 食パン 油 油 じゃがいも 米粉	豚肉 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき ベーコン ベーコン チーズ 鶏肉 豆乳	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん	混合割り節 塩 こしょう しょうゆ みりん 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ トマトピューレ ケチャップ ソース こしょう コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(玉ねぎ)	638	29.9
21	水		【乳】	カレー南蛮 { 地粉うどん カレー南蛮汁 【小麦】 ささかまぼこの桜えび天ぷら 【小麦 えび】 大根サラダ	地粉うどん 油 カレールウ 片栗粉 油 小麦粉	豚肉	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ	カレー粉 みりん しょうゆ 混合割り節 大根 にんじん きゅうり ドレッシング(香りごま)	638	26.4
26	月		【乳】	ごはん なめこ汁 キャベツメンチ 【卵 小麦】 きんぴらごぼう チキンライス	米 じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米 油 砂糖	豆腐 みそ 豚肉 鶏卵 さつま揚げ 鶏肉	玉ねぎ なめこ 大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ ごぼう にんじん しらたき さやいんげん 玉ねぎ グリンピース	混合割り節 塩 こしょう ソース みりん しょうゆ 赤唐辛子 塩 コンソメ パプリカ トマトピューレ こしょう	674	27.2
27	火	黒浜立南小	【乳】	ポトフ マカロニグラタン 【乳 小麦】 白菜、ツナコーンサラダ	油 じゃがいも マカロニ 油 バター 小麦粉	ウィンナー ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ	ワイン コンソメ 塩 こしょう 香草スパイス コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	676	28.1
28	水		【乳】	ごはん 大根のそぼろ煮 さばの甘みそかけ ほうれん草とキャベツのおひたし	米 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	豚肉 生揚げ さば みそ	にんじん こんにゃく 大根 小松菜 生姜	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 混合割り節	648	26.2
29	木		【乳】	ごはん トックスープ 鶏肉のヤンニョムソース 豚肉とキャベツの炒め物	トック ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま 油 ごま油	ベーコン 鶏肉 豚肉	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ しめじ 生姜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 ケチャップ コチュジャン しょうゆ 酒 コンソメ オイスターソース 塩	650	25.0

- 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、記載していません。  
・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いませんので、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

平均栄養量		651	27.6
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

※太字の野菜は「蓮田産」です。新鮮な野菜を納品していただきます。

バラ焼き

6日 青森県郷土料理

バラ焼きは昭和30年(1950年)頃に誕生したといわれる青森県ご当地料理です。青森県三沢市では当時、米軍基地から牛のバラ肉が払い下げられていました。仕事を求めて朝鮮半島からやって来ていた人々が、ブルコギのようにこの牛バラ肉を甘辛いタレで味つけすることを思いつき、バラ焼きが誕生したと言われています。給食では豚肉を使用しています。



鶏肉のヤンニョムソース

29日

ヤンニョムチキンは、コチュジャン、にんにく、砂糖、その他の香辛料から作る甘いソース(ヤンニョム)で味付けされた韓国のフライドチキンの一種です。ヤンニョムは、『薬念』と書き、韓国・朝鮮における薬味・香辛料、調味料の総称であり、その由来は塩が薬のように貴重だった時代の名残りと言われています。



※2月27日の献立は、6年生が家庭科の授業で考えました。テーマは「みんなが食べられるSDGs献立」です。