

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				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	たんぱく質
1	金		【乳】	ポークカレー 【小麦】 ほうれん草とチーズのオムレツ 白菜のサラダ	米 米粒麦 油 ジャがいも カレールウ バター	豚肉 鶏卵 牛乳 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	トマトピューレ ソース 塩 こしょう	655	26
4	月	ひなまつり 献立	【乳】	ちらしずし 白玉だんご汁 えびフライ さくらもち	米 砂糖 油 白玉だんご 油	油揚げ のり 鶏肉 えびフライ	干しいたけ かんぴょう にんじん にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草	ドレッシング(おろししょうゆ) 酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん 混合削り節 しょうゆ 酒	688	24
5	火		【乳】	子どもパン クリームシチュー ウインナーのトマトソースかけ キャベツとコーンのサラダ	子どもパン 油 バター 小麦粉 ジャがいも 油	鶏肉 牛乳 ウインナー	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 玉ねぎ トマト	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	647	26
6	水		【乳】	ごはん ジャがいものそぼろ煮 さばの南部焼き 磯香あえ チョコクレープ	米 油 ジャがいも 片栗粉 ごま	豚肉 生揚げ さば のり	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだ豆 生姜 小松菜 キャベツ にんじん	和風だし しょうゆ 酒 みりん 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 混合削り節	655	26
7	木		【乳】	肉汁うどん 【小麦】 肉うどん汁 じゃこ豆サラダ いちご蒸しパン 【乳 小麦】	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖 いちごジャム	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 小豆	干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 えだ豆 にんじん もやし キャベツ	混合削り節 みりん しょうゆ ドレッシング(おろししょうゆ) ベーキングパウダー	669	25
8	金	卒業祝 献立	【乳】	豚汁 鶏肉の竜田揚げ 彩りあえ ミニたいやき 【小麦】	米 もち米 ごま 油 ジャがいも 油 片栗粉	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 生姜 ほうれん草 キャベツ とうもろこし	混合削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 混合削り節	690	26
11	月	静岡県 郷土料理 献立	【乳】	ごはん おざく 黒はんぺんフライ 五目きんぴら	米 砂糖 油 ごま油 ジャがいも 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ 黒はんぺんフライ 豚肉 さつま揚げ	にんじん 大根 こんにゃく ほうれん草 長ねぎ ごぼう にんじん	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん	657	25
12	火		【乳】	スパゲティミートソース 【小麦】 ツナとポテトのチーズ焼き キャベツと水菜のサラダ オレンジゼリー	スパゲティ 油 小麦粉 ジャがいも 油	豚肉 ツナ チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ 水菜	塩 こしょう ウイン ケチャップ ソース スープストック 塩 こしょう ドレッシング(おろししょうゆ)	611	29
13	水	鉄強化 献立	【乳】	ごはん あざりとジャがいものみそ汁 かつおのごまがらめ お麩の炒め物 【小麦】	米 ジャがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま 油 麩 ごま油	豆腐 油揚げ あさり みそ かつお ちくわ	チンゲン菜 長ねぎ 生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ	混合削り節 酒 酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ こしょう 和風だし	668	30
14	木		【乳】	ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ ほうれん草ともやしのナムル ヨーグルトデザート 【乳】	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ ぎょうざ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ たら 干しいたけ ほうれん草 もやし 長ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 中華スープの素 こしょう 酢 しょうゆ 塩	662	27
15	金		【乳】	ごはん 玄米だんご汁 ハンバーグきのこソース 【乳 小麦】 花野菜サラダ 【乳 小麦】 ロールケーキ	米 玄米だんご パン粉 油	油揚げ 豚肉 牛乳 ひじき	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ しめじ ブロッコリー カリフラワー にんじん	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ ドレッシング(香りごま)	688	28

平均栄養量		663	27
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21
	8~9歳(3・4年生)	650	26
	10~11歳(5・6年生)	780	32

- 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

「おざく」 11日 静岡県郷土料理

静岡県東部、三島・函南地区に伝わる郷土料理です。結婚式やお葬式、お祭りなど人が集まるときに作ります。大根やにんじん、ごぼう、里いも、こんにゃくなどの野菜をザクザク切って作ることから「おざく」と呼ばれるようになったそうです。しょうゆベースに砂糖・塩で煮込むあっさりとしたやさしい味で、野菜の味を堪能できる汁物です。

埼玉県は「いちご」の名産地!? 全国いちご選手権 最高金賞受賞 『あまりん』

クリスマスケーキなどにいちごが使われているのを見ると、いちごの旬は冬からだと思っている人も多いのではないのでしょうか。いちごの本来の旬は、春から初夏にかけての5~6月ごろです。ハウス栽培を使用することで、本来の旬よりも早い時期から収穫できるようになりました。いちごには数多くの品種がありますが、埼玉県で生まれた「あまりん」「かおりん」は、他のいちごに比べて、甘みが強く、香り豊かで、食べた時に味の濃さを感じるのが特徴です。埼玉県内の観光いちご園などで徐々に生産が広がっているそうなので、ぜひ味わってみてください。



＜おいしいいちごの選び方＞
○果肉が艶やかで弾力があり、ハリがあるか。
○へたの緑色が濃く、ピンとしているか。

＜保存方法＞
傷みやすいため、洗わず、冷蔵庫の野菜室で保存。2~3日ほどで食べきるようにしましょう。

《いちご蒸しパン》

~7日の献立より~
＜材料＞小学生中学年1人分量



- 小麦粉 25g
- ベーキングパウダー 1g
- サラダ油 5g
- 牛乳 18g
- 砂糖 5g
- いちごジャム 5g
- 耐熱用カップ 1ヶ

＜作り方＞

- ① ジャム、牛乳、砂糖は、よく混ぜ合わせておく。
- ② ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、よく混ぜ合わせたら、耐熱用カップに流し入れる。(8分目位まで)
- ③ 10分~15分程度蒸す。



蓮田市はすびい

2)
4年
量
ほく興
ヲ△

3.7

1.3

3.0

3.7

3.6

3.1

3.8

3.6

3.9

7.7

3.2

7.1

1.0

3.0

2.0

