

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
9	火		焼肉チャーハン トックスープ 【乳 小麦】 いかのフレック焼き キャベツとえだ豆のサラダ	米 油 ごま油 砂糖 トックス 小麦油 マヨネーズ(ノンエッグ) パン粉 コーンフレック	豚肉 鶏肉 いか チーズ	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ チンゲン菜 にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ えだ豆 とうもろこし キャベツ	塩 酒 中華スープの素 こしょう しょうゆ オイスターソース チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	647	29.4	
10	水		ごはん 玉ねぎとえのきたけのみそ汁 揚げ鶏のごまだれかけ 【乳】 ひじきの煮物	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 さつまいも 砂糖	豆腐 みそ 鶏肉 ひじき さつまいも	たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 生姜 にんじん	混合削り節 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 酒	647	23.9	
11	木		ごはん かきたま汁 【卵】 さばの塩焼き 【乳】 こんにゃくソテー	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	豆腐 鶏卵 さば ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 しらたき にんじん こまつな 生姜	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 和風だし	641	27.1	
12	金		子どもパン 豆乳のクリームシチュー ハンバーグケチャップソースかけ 【乳】 カラフルサラダ	米 油 じゃがいも 米粉 油 砂糖 砂糖 油 ごま油	鶏肉 豆乳 ハンバーグ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ ソース しょうゆ 酢	669	28.4	
15	月	お祝い 献立	わかめごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁 鶏肉の竜田揚げ もやしのサラダ 【乳】 チョコクレープ	米 じゃがいも 油 片栗粉 チョコクレープ	豆腐 みそ 鶏肉	えのきたけ たまねぎ 豆腐 生姜 もやし にんじん きゅうり	わかめご飯の素 混合削り節 しょうゆ 酒 ドレッシング(おろししょうゆ)	689	22.3	
16	火		ごはん マーボー豆腐 【乳】 えびしゅうまい 【小麦 えび】 小松菜の中華和え	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 みそ えびしゅうまい	生姜 にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ にら 小松菜 にんじん 長ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう トウバンジャン 酢 しょうゆ	630	26.0	
17	水		ごはん 肉じゃが 【乳】 ちくわの磯辺揚げ キャベツのおひたし	米 油 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉	豚肉 ちくわ 青のり	にんじん たまねぎ しらたき 小松菜 キャベツ もやし	混合削り節 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 混合削り節	653	26.9	
18	木	オランダ 料理	はちみつパン エルテンスープ 豚肉のマスタード焼き 【乳】 ヒュッツポット りんごタルト	米 油 片栗粉 油 じゃがいも りんごタルト	ベーコン 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ グリンピース にんにく たまねぎ にんじん	ロリエ コンソメ 塩 こしょう 辛子 しょうゆ ワイン みりん 塩 塩 こしょう コンソメ	662	25.0	
19	金		ポークカレー 【小麦】 ブレンオムレツ 【卵】 【乳】 海藻サラダ	米 油 じゃがいも カレールウ ブレンオムレツ	豚肉 ブレンオムレツ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん にんじん きゅうり キャベツ	トマトピューレ ソース ドレッシング(ごましょうゆ)	658	23.8	
22	月		ごはん なめこ汁 【乳】 魚の南蛮ソース きんぴらごぼう	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	豆腐 みそ さごし 豚肉	たまねぎ なめこ 小松菜 長ねぎ にんにく 生姜 ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	混合削り節 酒 こしょう しょうゆ 赤唐辛子 酢 みりん しょうゆ	667	28.0	
23	火	郷土 料理 川 理	ごはん けんちん汁 とん漬 【乳】 切り干し大根と水菜のハリハリ漬 オレンジゼリー	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖 オレンジゼリー	油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根 水菜	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酢	623	28.7	
24	水		ごはん 豚肉の炒め煮 【卵】 ほうれん草ともやしのナムル 中華風コーンスープ 【乳 小麦】 いちご蒸しパン 【小麦】 いちごジャム	米 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 砂糖 いちごジャム	豚肉 鶏卵 牛乳	生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ とうもろこし 長ねぎ にんじん	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 チキンガラ 塩 しょうゆ 中華スープの素 ベーキングパウダー	691	29.2	
25	木		きつねうどん 【小麦】 かき揚げ 【小麦】 アスパラとキャベツのソテー	米 砂糖 油 小麦粉 油	かまぼこ 油揚げ フランクフルト ベーコン	にんじん 長ねぎ ほうれん草 たまねぎ とうもろこし 長ねぎ キャベツ アスパラガス	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	665	23.1	
26	金		ごはん 高野煮 【小麦】 ツナのさんが焼き 【小麦】 【乳】 磯香和え	米 油 砂糖 砂糖 ごま パン粉	鶏肉 凍り豆腐 ツナ みそ のり	生姜 にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 酒 和風だし 混合削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう	650	28.2	
30	火		たけのこごはん 白玉だんご汁 チキンカツ 【小麦】 【乳】 ほうれん草のごま和え	米 砂糖 油 白玉だんご 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	油揚げ 豚肉 なた 鶏肉	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	しょうゆ 塩 酒 和風だし 混合削り節 しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ 酒	663	28.0	

- 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

平均栄養量		
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

18日 オランダの家庭料理

小学1年生の給食は、9日(火) 10日(水) 11日(木) までの3日間は牛乳のみの給食、12日(金)から完全給食になります。

エルテンスープ

エルテンスープとは豆や野菜をしっかり煮込んだオランダの代表的な家庭料理です。グリーンピースが主役となっています。

- 《材料》小学校中学年1人分
- サラダ油 … 0.6g
 - ベーコン … 18g
 - にんじん(1cm角切り) … 18g
 - たまねぎ(1cm角切り) … 25g
 - キャベツ(2cm角切り) … 25g
 - セロリ … 6g
 - ロリエ … 少々
 - コンソメ … 1.3g
 - 塩 … 0.6g
 - こしょう … 少々
 - グリーンピース … 12g

- 《作り方》
- ①鍋に油を熱しベーコンを炒める。
 - ②ベーコンの油が出てきたらにんじん、玉ねぎ、セロリを入れて炒め、水を加えて煮る。
 - ③野菜が柔らかくなったら、キャベツを加え沸騰したらコンソメを入れさらに煮る。
 - ④煮えたらグリーンピースを加え味をととのえる。

ヒュッツポット

ヒュッツポットとはじゃがいも、にんじん、玉ねぎをゆでてつぶしたマッシュポテトのことです。甘味のあるにんじんを使うことがおいしさのポイントで

- 《材料》小学校中学年1人分
- じゃがいも(1.5cm角切り) … 62g
 - 塩 … 0.1g
 - こしょう … 少々
 - サラダ油 … 1g
 - たまねぎ(スライス) … 12g
 - にんじん(いちよう切り) … 12g
 - 塩 … 0.2g
 - こしょう … 少々
 - コンソメ … 0.1g

- 《作り方》
- ①じゃがいもは茹でて熱いうちに塩、こしょうをする。
 - ②鍋に油を熱したたまねぎ、にんじんを炒める。
 - ③②に①を加えて混ぜ合わせ塩、こしょう、コンソメで味を調える。

