

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	
2	月		☐	ピピンパ	ごまごはん	米 ごま				636	25.7
					豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ		
					ほうれん草ともやしナムル	ごま油 砂糖	ほうれん草 長ねぎ もやし	酢 しょうゆ 塩			
					ワンタンスープ 【小麦】	油	鶏肉 肉入りワンタン	長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
3	火		☐	ごはん	米				670	24.1	
					生揚げとえのきたけのみそ汁		生揚げ みそ	玉ねぎ えのきたけ 大根葉			和風だし
					鶏の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜			しょうゆ 酒
					ポテトサラダ	じゃがいも		にんじん えだ豆			塩 こしょう ドレッシング(サウザン)
4	水		☐	ライスボール 【乳 小麦】	ライスボール				627	24.7	
					冬野菜のクリームシチュー 【乳 小麦】	油 小麦 じゃがいも	豚肉 バター 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜			スープストック 塩 こしょう
					焼きフランク		フランクフルト				ケチャップ ソース
					花野菜サラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし			ドレッシング(おろししょうゆ)
5	木		☐	ごはん	米				648	26.1	
					いものこ汁	里いも	豚肉 生揚げ	ごぼう 大根 長ねぎ にんじん こんにゃく			和風だし 酒 みりん しょうゆ
					魚の田楽焼き	ごま 砂糖	さば みそ	生姜 長ねぎ			酒 こしょう みりん しょうゆ
					もやしとほうれん草のおひたし			もやし ほうれん草			しょうゆ みりん 和風だし
6	金		☐	ごはん	米				635	26.3	
					おでん	砂糖	昆布 ちくわ たこボール	こんにゃく 大根			和風だし しょうゆ みりん
					豚肉の生姜焼き	油	豚肉	生姜 玉ねぎ			酒 みりん しょうゆ こしょう
					春雨のピリ辛サラダ	春雨 ごま ごま油 砂糖		にんじん 小松菜			しょうゆ オイスターソース 塩 コチュジャン
9	月		☐	ごはん	米				620	23.5	
					白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		白菜 長ねぎ 小松菜			和風だし
					ぶりのみぞれソースかけ	油 片栗粉 砂糖	ぶり	大根 生姜			しょうゆ みりん
					蓮田市産豆腐の和え物	ごま油 砂糖	わかめ	豆腐 キャベツ にんじん			しょうゆ 酢
10	火		☐	ごはん	米				606	27.0	
					コンソメスープ		豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ			コンソメ 塩 しょうゆ こしょう
					ハンバーグきのこソース	油 片栗粉 砂糖	豚肉	玉ねぎ えのきたけ しめじ			塩 こしょう しょうゆ
					ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草 とうもろこし もやし にんじん			ドレッシング(コンクリーム)
11	水	秋田県郷土料理	☐	昆布ごはん	米 油 ごま 砂糖	豚肉 大豆 昆布	にんじん		692	26.8	
					だまこ汁	だまこもち 油	鶏肉 油揚げ	ごぼう 大根 まいたけ 白菜 長ねぎ			酒 塩 しょうゆ
					鮭フライ 【小麦】	油	鮭フライ				和風だし しょうゆ 酒
					和梨ゼリー	和梨ゼリー					
12	木		☐	きつねうどん 【小麦】	地粉うどん				667	24.3	
					きつねうどん汁	砂糖	かまぼこ 油揚げ	長ねぎ 小松菜			混合削り節 しょうゆ みりん 酒
					いちご蒸しパン	米粉 砂糖 油 いちごジャム	豆乳				ベーキングパウダー
					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 塩 オイスターソース
13	金		☐	ポークカレー 【小麦】	米				620	21.3	
					カレー 【小麦】	油 カレールー じゃがいも	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん			トマトピューレ ソース
					チーズオムレツ 【卵 乳】		チーズオムレツ				ケチャップ ソース
					こんにゃくサラダ			こんにゃく 小松菜 にんじん もやし			ドレッシング(おろし醤油)
16	月		☐	ごはん	米				674	28.1	
					回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン 長ねぎ			中華スープの素 テンメンジャン 酒 トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ
					春巻き 【小麦】	油	春巻き				
					切り干し大根とほうれん草のサラダ			切り干し大根 ほうれん草 にんじん			ドレッシング(ごましょうゆ)
17	火		☐	スパゲティミートソース 【小麦】	スパゲティ 油 小麦粉	豚肉			612	28.8	
					ツナとポテトのマヨネーズ焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ(ノンエック)	ツナ	玉ねぎ			塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース スープストック
					親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし			ドレッシング(香りごま)
					ごはん	米					
18	水	はすべん	☐	高野煮	油 砂糖	鶏肉 凍り豆腐	にんじん こんにゃく		656	30.3	
					豚肉のねぎ味噌焼き	砂糖	豚肉 みそ	生姜 長ねぎ			しょうゆ みりん 酒 和風だし
					ほうれん草のすまし汁		かまぼこ	ほうれん草 白菜			しょうゆ みりん 和風だし 酒
					わかめご飯	米					わかめご飯の素
19	木	冬至献立	☐	豚汁	油	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく		690	27.8	
					魚のゆずだれかけ	油 片栗粉 砂糖	さごし				和風だし
					磯か和え		のり	ほうれん草 キャベツ にんじん			酒 ゆず果汁 しょうゆ
					かぼちゃプリン	かぼちゃプリン					しょうゆ みりん 和風だし
20	金	クリスマス献立	☐	ごはん	米				648	23.2	
					コーンポタージュ 【乳】	油 バター 片栗粉	牛乳	とうもろこし 玉ねぎ			コンソメ 塩 こしょう
					ローストチキン	砂糖	鶏肉	生姜			こしょう しょうゆ みりん 塩
					カラフルサラダ	砂糖 ごま油 油		にんじん キャベツ 小松菜			酢 しょうゆ
	セレクトデザート	セレクトデザート									

平均栄養量		647	25.9
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してしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすべん

『豆苗』



豆苗とは「えんどう豆」の若い芽のことで、「えんどう豆」の花が咲いた後にできる若いさやは「さやえんどう」、その後の成長したさやは「スナップエンドウ」と呼ばれています。また、さやの中の豆は「グリーンピース」、完熟の豆は「赤えんどう」や「青えんどう」として収穫されます。豆苗の栄養価は骨の形成を助けるビタミンKの含有量が多い事が特徴です。また、ビタミンB類、ビタミンA、ビタミンCや葉酸も含まれます。室内で生産される豆苗は、農薬を使わない点も安心です。

『だまこ汁』



だまこ汁は秋田県で冬に食される郷土料理です。秋田県では「お手玉」のことを「だまこ」といいます。炊きたてのごはんをつぶし丸めたものがお手玉の形に似ていることから、「だまこ」と名がついたようです。

〈材料〉小学生中学年1人分

かつお節 (だし用)	適量
鶏肉 (小間切れ)	18g
油揚げ (短冊)	5g
ごぼう (さがぎ)	6g
にんじん (いちょう)	12g
大根 (いちょう)	18g

だまこもち	37g
まいたけ (ほぐす)	6g
白菜 (短冊)	18g
しょうゆ	6.3g
酒	1.3g
長ねぎ (斜め切り)	12g

〈作り方〉

- ①鍋に湯を沸かしだしを作る。
- ②だしが沸いたら鶏肉を入れる。色が変わったらかぼ、にんじん、大根の順に加える。
- ③野菜が柔らかくなったら、油揚げ、白菜、まいたけ、だまこもちを加え煮る。
- ④調味料を入れ、長ねぎを加え味を調える。