

令和7年 1月分 給食予定献立表

蓮田市蓮田南小学校

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	
9	木		牛乳	そばろごはん	ごはん	米				677	26.0
				鶏そばろ	鶏肉	砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ みりん		
				卵そばろ 【卵】	卵そばろ						
10	金	鏡開き献立	牛乳	具だくさんみそ汁	里芋	里芋	豆腐 油揚げ みそ	キャベツ 大根 長ねぎ えのきたけ 大根葉	和風だし	617	26.8
				もやしのごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢			
				七草ごはん	米 ごま		七草				
14	火		牛乳	沢煮焼	油	豚肉		にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ	和風だし しょうゆ 酒	638	23.1
				鮭の塩焼き		鮭			塩		
				ほうれん草のおひたし			ほうれん草 白菜	和風だし しょうゆ みりん			
15	水		牛乳	もちクリーム大福(パニラ)	もちクリーム大福(パニラ)					601	23.9
				デニッシュペストリー 【乳 小麦】	デニッシュペストリー						
				豆乳のクリームシチュー	油 じゃがいも 米粉	鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	スープストック 塩 こしょう			
16	木		牛乳	ハンバーグケチャップソース	砂糖	ハンバーグ			ケチャップ ソース	611	22.6
				大根サラダ			大根 人参 きゅうり	ドレッシング(香りがこま)			
				ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
17	金		牛乳	ごはん	米					643	25.0
				白菜とえのきたけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	白菜 えのきたけ	和風だし				
				かぼちゃのミートグラタン 【乳 小麦】	かぼちゃ 油 小麦	豚肉 バター 牛乳 チーズ	玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ			
20	月		牛乳	磯香和え	のり	江戸菜 キャベツ にんじん			しょうゆ みりん 和風だし	603	23.7
				鶏南蛮うどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん						
				大学芋	油 さつまいも 砂糖 ごま	鶏肉	しめじ 長ねぎ 江戸菜	混合削り節 しょうゆ 酒			
21	火		牛乳	白菜のおひたし		白菜 にんじん ほうれん草			和風だし しょうゆ みりん	669	26.2
				マーボー丼 ごはん	米						
				マーボー豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう			
22	水	アッ免 疫 力 立	牛乳	ぎょうざ 【小麦】	ぎょうざ					685	29.0
				もやしの中華サラダ			もやし にんじん 江戸菜	ドレッシング(ごましょうゆ)			
				メロンソーダ風ゼリー	メロンソーダ風ゼリー						
23	木		牛乳	ガーリックピラフ	米 油	ベーコン		にんにく とうもろこし にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒	640	25.8
				エビフライ 【小麦 えび】	油	エビフライ					
				冬野菜のポトフ	じゃがいも	フランクフルト	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ワイン コンソメ 塩 こしょう ロリエ			
24	金		牛乳	ライチゼリー	ライチゼリー					666	26.5
				わかめごはん	米				わかめご飯の素		
				いものこ汁	里芋	豚肉 豆腐 みそ	しめじ 大根 にんじん 長ねぎ	和風だし			
27	月	給全 献立 週学 間校	牛乳	さばの生焼焼き	さば	さば			みりん しょうゆ 酒	625	22.0
				サクサクごぼう	油 片栗粉 砂糖	ごぼう			しょうゆ		
				かてめし	米 油 砂糖		干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし			
28	火		牛乳	けんちん汁	油 里芋	はなみずきみそ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	和風だし	697	23.4	
				彩の国メンチカツ 【小麦】	油	彩の国メンチカツ					
				埼玉県産みかんゼリー	埼玉県産みかんゼリー						
29	水	リク6 年 生 立	牛乳	ガバオライス ごはん	米	鶏肉		にんじん 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ	トウバンジャン 酒 オイスターソース	677	23.6
				ガバオライスの具	油 砂糖		にんにく 生姜	しょうゆ			
				中華風コーンスープ	片栗粉	鶏肉	とうもろこし 長ねぎ きくらげ	中華スープの素 塩 しょうゆ			
30	木		牛乳	米粉の抹茶ケーキ	油 米粉 砂糖 甘納豆	豆乳			ベーキングパウダー 抹茶	609	24.7
				ココア揚げパン 【乳 小麦】	油 コッパン 砂糖				ミルク(ココア) 塩		
				ミートボールのトマト煮込み	油 じゃがいも 砂糖	ミートボール 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく	スープストック 塩 ワイン			
31	金		牛乳	海藻サラダ		海藻		にんじん もやし 江戸菜	ドレッシング(おろし醤油)	679	27.9
				ごはん	米						
				せんべい汁 【小麦】	南部せんべい	鶏肉	にんじん 大根 大根葉 長ねぎ	和風だし 塩 みりん しょうゆ			

- 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。



平均栄養量		646	25.0
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

### 「味噌ドレッシング」

<材料> 小学生中学年一人分

- 味噌ドレッシング
  - みそ 4g
  - 酢 3g
  - 砂糖 3g
  - しょうゆ 1g
  - しょうが 0.2g(すり下ろす)

<作り方>  
1.材料を火にかけ混ぜ合わせる。味が濃ければ水を足し薄める。  
2.お好みの野菜にかける。

### 1月 給食レシピ

今月は蓮田市で作られた「はなみずきみそ」を使用しています。

### 「江戸菜」

小松菜の改良品種です。小松菜の栄養素はそのまま、苦みと渋みがおさえられ、青菜特有のすじっぽさが少ないと言われています。

1月は小松菜の代わりに使用しています。