

日	曜日	行事・食卓	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
3	月	ひなまつり 献立	牛乳	鶏そぼろのちらし寿司 豆腐とわかめのすまし汁 えびフライ 彩り和え 桜もち	米 砂糖 油 油	鶏肉 のり 豆腐 かまぼこ わかめ えびフライ	干しいたけ にんじん にんじん 大根	酢 しょうゆ みりん 酒 塩 昆布茶 和風だし 塩 しょうゆ みりん ソース	668	26.7
4	火		牛乳	ホットドック コッペパン ホットドックバーグ クリームシチュー コールスローサラダ	コッペパン 油 油 ジャがいも バター 小麦粉	ホットドックバーグ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん しめじ プロックロー にんじん キャベツ どうもろこし	ケチャップ ソース コンソメ コンソメ 塩 ごしょう ドレッシング (コールスロー)	646	27.3
5	水		牛乳	わかめごはん 筑前煮 金目だいの塩焼き 小松菜と油揚げのみそ汁	米 油 砂糖 米 油	鶏肉 金目だい 豆腐 油揚げ みそ	干しいたけ だけのこ ごんにゃく ごぼう 大根 さやいんげん にんじん	わかめご飯の素 酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし	624	29.1
6	木		牛乳	みそラーメン 菜の花しゅうまい プロックローのサラダ チョコクレープ	中華めん 油 ごま 片栗粉 ごま油 チョコクレープ	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 キャベツ どうもろこし 玉ねぎ 生姜 プロックロー にんじん キャベツ	スープストック 中華スープの素 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 ドレッシング (コーンクリーム)	676	28.2
7	金	はすベジ レシピ	牛乳	ごはん おこげのスープ 酢豚 小松菜の春雨サラダ	米 おこげ 油 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 豚肉	ほうれん草 長ねぎ しめじ 生姜 玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ	中華スープの素 塩 しょうゆ ごしょう 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ 中華スープの素	661	28.9
10	月	郷土料理 京都府	牛乳	ごはん 大根と厚揚げの炊いたん さわらの西京焼き 花ふりすまし汁 さつまいもタルト	米 砂糖 油 花麩	生揚げ 鶏肉 さわらの西京漬け	にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 えのきだけ 長ねぎ	しょうゆ みりん 塩 昆布茶 しょうゆ 和風だし みりん 塩	659	28.8
11	火	卒業お祝い 献立	牛乳	赤飯 けんちん汁 鶏肉の竜田揚げ 磯香和え お祝ケーキ (いちご)	米 もち米 ごま 油 さごいも 油 片栗粉 お祝ケーキ (いちご)	あずき 豆腐 油揚げ 鶏肉 のり	にんじん 大根 ごんにゃく ごぼう 長ねぎ 生姜 ほうれん草 白菜 にんじん	塩 和風だし しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 和風だし	695	26.0
12	水		牛乳	スパゲティ-ミートソース ほうれん草のキッシュ 親子豆サラダ	スパゲティ- (小麦) 油 油 小麦粉 卵 乳 大豆	豚肉 ベーコン チーズ 鶏卵 生クリーム	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	塩 塩 ごしょう ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 ごしょう	603	31.0
13	木		牛乳	ごはん なめこ汁 ハムカツ 枝豆とひじきの煮物	米 油 砂糖 油	豆腐 みそ ハムカツ	なめこ 玉ねぎ 大根葉	和風だし しょうゆ 酒 みりん	670	24.7
14	金		牛乳	ビビンバ 豚肉の炒め煮 ほうれん草ともやしのナムル ワンタンスープ 米粉チョコケーキ	米 ごま 砂糖 砂糖 ごま油 油 米粉 砂糖 ココア	豚肉 肉入りワンタン	生姜 ほうれん草 もやし 長ねぎ にんじん 玉ねぎ たら	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 塩 中華スープの素 塩 しょうゆ ごしょう	688	27.2
17	月	ドゼリ リンク クト	牛乳	ビーフカレー ピーフカレー ローストチキン 海藻サラダ	米 油 ジャがいも カレールウ 砂糖	牛肉 鶏肉 海藻	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しょうが	ソース トマトピューレ 塩 ごしょう みりん しょうゆ ドレッシング (おろししょうゆ)	661	26.7

平均栄養量		659	27.7
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いが、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が、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



はすベジレシピの紹介

《大根と厚揚げの炊いたん》

《材料》小学生中学年1人分量

だし昆布	適量	
鶏小間肉	20g	
にんじん	15g	乱切り
大根	50g	乱切り
干しいたけ	0.5g	水に戻し1/4切り
生揚げ	30g	2cmさいの目切り
砂糖	1g	
しょうゆ	2g	
みりん	2g	
塩	0.5g	

10日献立より

《作り方》

- ①昆布でだしをとる。
- ②鍋に昆布だし、しいたけの戻し汁をいれる。
- ③大根、人参、戻したいだけ半量の調味料を入れ、ゆっくり煮含ませる。
- ④野菜が煮えたら、鶏小間肉、生揚げを入れる。
- ⑤残りの調味料も加え味を整える。

《小松菜の和風春雨サラダ》

~7日の献立より~

《材料》小学生中学年1人分量

春雨		6g
小松菜	2cmざく切り	2.0g
にんじん	繊維切り	6.5g
きくらげ	繊維切り	0.1g
★砂糖		1.6g
★しょうゆ		2.5g
★酢		1.6g
★ごま		1.2g

《作り方》

- ① きくらげは洗ってもととしておく。
- ② 春雨、きくらげ、にんじん、小松菜を茹でる。水にとる。
- ③ 水を切って★(ドレッシング)で和える。

炊いたん 京都府郷土料理

炊いたん(たいたん)とは、京都をはじめとする関西の言葉で「炊いたもの」という意味があります。

大根や芋、カボチャなどの食材を、出汁と醤油、酒、みりんなどの調味料で調理したものです。

一般的な煮物とは違い、炊いたんは煮汁を使ってじっくりと煮含めるイメージに近いです。

煮汁の味が食材にしっかりと染み込み、やさしい味わいに仕上がります。

「はすベジレシピ」は野菜をたくさん食べてもらえるように、栄養士、食生活に携わる蓮田市食育推進員の人がおすすする野菜レシピのごことです。
蓮田市のホームページに他にもいろいろな野菜料理がのっているのて作ってみてください。

