

Main table with columns: 日曜日, 献立名, 主な材料名 (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), 平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質).

- 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。



蓮田市はすびい

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (831), 学校給食摂取基準 (830), 12~14歳 (33.4, 34.0).

18日 オランダの家庭料理

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と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

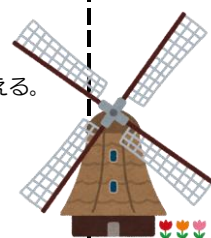
- 《作り方》
①鍋に油を熱しベーコンを炒める。
②ベーコンの油が出てきたらにんじん、たまねぎ、セロリを入れて炒め、水を加えて煮る。
③野菜が柔らかくなったなら、キャベツを加え沸騰したらコンソメを入れさらに煮る。
④煮えたらグリーンピースを加え味をととのえる。

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す。

- 《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(いちちょう切り) ...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。



月

火

水

木

金



4月 もいっけず

9日

10日

11日

12日



キャベツと枝豆のサラダ

牛乳

焼肉チャーハン

トックスープ

いかのコーンフレーク焼き

ひじきの佃煮

牛乳

ごはん

味噌汁

揚げ鶏のごまだれかけ

こんにゃくソテー

牛乳

ごはん

かきたま汁

さばの塩焼き

子どもパン

牛乳

豆乳のクリームシチュー

カラフルサラダ

ハンバーグ

ケチャップソース

15日お祝い献立

16日

17日

18日 オランダ料理

19日

クレープ

牛乳

もやしサラダ

味噌汁

わかめごはん

鶏肉の竜田揚げ

ビーフソテー

牛乳

マーボー豆腐

ごはん

えびしゅうまい(3こ)

おひたし

牛乳

肉じゃが

ごはん

ちくわの磯辺揚げ(2本)

はちみつパ

牛乳

エルテンスープ

ヒヨットポット

豚肉のマスタード焼き

牛乳

根菜サラダ

オムレツ

ごはん

ポークカレー

22日

23日神奈川県郷土料理

24日

25日

26日

牛乳

きんぴらごぼう

なめこ汁

ごはん

魚の南蛮ソース

ミニたいやき

牛乳

はりはりづけ

けんちんじる

ごはん

とんづけ

いちごむしパン

牛乳

ナムル

ちゅうかふうコーンスープ

ごはん

ぶたにくのいために

じごなうど

牛乳

アスパラとキャベツのソテー

かきあげ

きつねうどん

んじる

牛乳

磯香あえ

高野煮

ごはん

ツナのさんが焼き

29日

30日

昭和の日



牛乳

ごま和え

白玉だんご汁

たけのこごはん

チキンカツ

