

| 日 | 曜日 | 行事食等 | 牛乳 | 献立名 | 主な材料名 | | | | 中学校 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 | 【乳】 | 鶏そぼろのちらし寿司【卵】 | 米 砂糖 油 | 鶏肉 卵そぼろ のり | 干しいたけ にんじん | 酢 しょうゆ みりん 酒 塩 だし昆布 | 814 | 31.8 | |
| | | | | あさりの味噌汁 | | あさり 豆腐 みそ | にんじん 大根 小松菜 長ねぎ | 混合削り節 | | | |
| | | | | 豚肉の生姜焼き | | 豚肉 | 根生姜 | しょうゆ みりん 酒 | | | |
| | | | | 彩り和え | | ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし | しょうゆ みりん 混合削り節 | | | | |
| 4 | 火 | 卒業お祝い 献立 | 【乳】 | 赤飯 | 米 もち米 ごま 小豆 | | | 塩 | 821 | 30.1 | |
| | | | | けんちん汁 | 油 | 豆腐 油揚げ | にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 長ねぎ 小松菜 | 混合削り節 しょうゆ | | | |
| | | | | えびフライ【小麦 えび】 | 油 小麦 パン粉 | えび | | ソース | | | |
| | | | | おひだし | | ほうれん草 キャベツ にんじん | しょうゆ みりん 混合削り節 | | | | |
| 5 | 水 | | 【乳】 | スクエアショートケーキ【乳 卵 小麦】 | スクエアショートケーキ | | | | 802 | 31.0 | |
| | | | | ごはん | 米 | | | | | | |
| | | | | 筑前煮 | 油 砂糖 | 鶏肉 さつま揚げ | 干しいたけ にんじん たけのこ こんにゃく | 酒 しょうゆ みりん | | | |
| | | | | 鱈のねぎみそ焼き | 砂糖 | さば みそ | ごぼう 大根 さやいんげん | みりん 酒 | | | |
| 6 | 木 | | 【乳】 | みそラーメン【中華めん 小麦】 | 中華めん | | | | 819 | 36.5 | |
| | | | | みそラーメン汁 | 油 ごま | 豚肉 みそ | にんにく 生姜 にんじん キャベツ | ポークガラ 中華スープの素 酒 | | | |
| | | | | 菜の花しゅうまい【小麦】 | パン粉 片栗粉 ごま油 | 豚肉 鶏肉 | もやし 玉ねぎ たら 長ねぎ | しょうゆ | | | |
| | | | | ツナとポテトのソテー | じゃがいも 油 | ツナ | とうもろこし 玉ねぎ 生姜 | しょうゆ 塩 | | | |
| 7 | 金 | はすベジ レシピ | 【乳】 | ごはん | 米 | | | | 800 | 36.6 | |
| | | | | 中華風卵スープ【卵】 | ごま油 | 鶏肉 鶏卵 豆腐 | にんじん ほうれん草 長ねぎ しめじ | 中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう | | | |
| | | | | 酢豚 | 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 | 豚肉 | 生姜 玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ | 酒 しょうゆ 酢 ケチャップ | | | |
| | | | | チンゲン菜の和風春雨サラダ | 春雨 砂糖 ごま | チンゲン菜 にんじん | しょうゆ 酢 | | | | |
| 10 | 月 | 郷土料理 京都府 | 【乳】 | ごはん | 米 | | | | 805 | 33.0 | |
| | | | | 大根と厚揚げの炊いたん | 砂糖 | 厚揚げ ミートボール | にんじん 大根 干しいたけ 水菜 | しょうゆ みりん 塩 だし昆布 | | | |
| | | | | さわらの西京焼き | | さわらの西京漬け | | | | | |
| | | | | からし和え | | | 長ねぎ 小松菜 にんじん | しょうゆ 和風だし みりん 辛子 | | | |
| 11 | 火 | | 【乳】 | チリドッグ | コッペパン【乳 小麦】 | コッペパン | | | 804 | 35.8 | |
| | | | | | フランクフルト | | フランクフルト | | | | |
| | | | | | チリドッグの具【小麦】 | 油 パン粉 | 豚肉 | 玉ねぎ | | | チリパウダー ケチャップ ソース コンソメ |
| | | | | クリームシチュー【乳 小麦】 | 油 じゃがいも バター 小麦粉 | 鶏肉 牛乳 | 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー | コンソメ 塩 こしょう | | | |
| 12 | 水 | | 【乳】 | キャベツとほうれん草のサラダ | | | キャベツ ほうれん草 にんじん | ドレッシング(パンパンジー) | 836 | 32.6 | |
| | | | | ポークカレー | ごはん | 米 | | | | | |
| | | | | 鶏肉のガーリック焼き | ポークカレー【乳 小麦】 | 油 じゃがいも カレールウ | 豚肉 脱脂粉乳 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ | | | ソース トマトピューレ |
| | | | | 海藻サラダ | | 鶏肉 | 小松菜 にんじん もやし | 塩 こしょう ガーリックパウダー | | | |
| 13 | 木 | | 【乳】 | ごはん | 米 | | | | 821 | 33.5 | |
| | | | | なめこ汁 | | 豆腐 みそ | にんじん 玉ねぎ なめこ 大根 小松菜 | 混合削り節 | | | |
| | | | | 肉巻きポテト | フライドポテト 片栗粉 砂糖 油 | 豚肉 | | しょうゆ 酒 | | | |
| | | | | えだ豆とひじきの煮物 | 砂糖 油 | ひじき 油揚げ さつま揚げ | にんじん えだ豆 | しょうゆ 酒 みりん | | | |
| 17 | 月 | | 【乳】 | スパゲティミートソース | スパゲティ【小麦】 | スパゲティ 油 | | | 833 | 39.3 | |
| | | | | | ミートソース【小麦】 | 油 小麦粉 | 豚肉 | にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ | | | 塩 こしょう ケチャップ ソース |
| | | | | ほうれん草のキッシュ【卵 乳 小麦】 | タルトレットカップ | ベーコン チーズ 鶏卵 | ほうれん草 | 塩 こしょう | | | |
| | | | | じゃこ豆サラダ | | 生クリーム 牛乳 | ちりめんじゃこ 大豆 | えだ豆 キャベツ きゅうり にんじん | | | ドレッシング(玉ねぎ) |
| 18 | 火 | | 【乳】 | ツイストパン | ツイストパン | | | | 805 | 32.2 | |
| | | | | ピピンバ | ごまごはん | 米 ごま | | | | | |
| | | | | | 豚肉の炒め煮 | 砂糖 | 豚肉 | 生姜 | | | しょうゆ 酒 |
| | | | | | ほうれん草ともやしのナムル | 砂糖 ごま油 | ほうれん草 もやし 長ねぎ | 酢 しょうゆ 塩 | | | |
| | ワンタンスープ【小麦】 | 肉入りワンタン | | にんじん もやし 長ねぎ たら | 中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう | | | | | | |
| | チョコワッフル【卵 乳 小麦】 | チョコワッフル | | | | | | | | | |

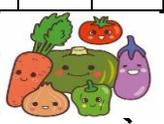
| | | | |
|----------|--------|-----|------|
| 平均栄養量 | | 815 | 33.9 |
| 学校給食摂取基準 | 12~14歳 | 830 | 34.0 |

- 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が、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすべい

はすベジレシピの紹介



《チンゲン菜の和風春雨サラダ》

～7日献立より～
 <材料>小学生中学年1人分量

- 春雨
- | | |
|-----------------|------|
| チンゲン菜 (1cmざく切り) | 6g |
| にんじん (織切り) | 2.0g |
| きくらげ (織切り) | 6.5g |
| (ドレッシング) | 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どしておく。
- ② 春雨、きくらげ、にんじん、チンゲン菜を茹でて、ざるにあけて水で冷やす。
- ③ 水を切って★(ドレッシング)で和える。

「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方がおすすめする野菜のレシピ集です。
 蓮田市のホームページには他にもいろいろな野菜料理が載っているので作ってみてください。

《大根と厚揚げの炊いたん》

～10日献立より～

<材料>小学生中学年1人分量

- | | |
|------------|------------------|
| だし昆布 | 適量 |
| ミートボール(冷凍) | 2.0g |
| にんじん | 1.5g (乱切り) |
| 大根 | 50g (乱切り) |
| 干しいたけ | 0.5g (水に戻し1/4切り) |
| 厚揚げ | 3.0g (2cmさいの目切り) |
| 水菜 | 1.0g (2cm程度ざく切り) |
| 砂糖 | 1g |
| しょうゆ | 2g |
| みりん | 2g |
| 塩 | 0.5g |

<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、戻したしいたけ、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、ミートボール、厚揚げを入れる。
- ⑤ 残りの調味料、水菜も加え味を調える。

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、だしとしょうゆ、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。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|----------|---------------------------------------|-----|------------|
| 3日 ひなまつり献立 | 4日卒業祝い献立 | 5日 | 6日 | 7日 はすベジレシピ |
| | | | | |
| 10日 京都府郷土料理 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| | | | | |
| 17日 | 18日 | <p>食事のマナーを守って 楽しい給食時間になりましたか？</p> | | |
| | | | | |
| | | | | |