

Table with columns: 日 (Day), 曜日 (Day of Week), 行事食等 (Special Occasions), 牛乳 (Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料名 (Main Ingredients) - 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, 中学校平均栄養量 (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, etc.), 平均栄養量 (Average Nutrition).

- 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てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすびい

Table with 2 columns: 平均栄養量 (Average Nutrition) 831 33.9, 学校給食摂取基準 (School Nutrition Intake Standard) 12~14歳 830 34.0

※豆苗は「蓮田産」です。

25日 ~ 静岡県の郷土料理 ~ さくらごはん
「さくらごはん」とは醤油、酒、塩のみで炊いたご飯。炊きあがった時の色が、薄い桜色に見えるのが由来といわれています。
\*材料\* 小学生中学年1人分
米…70g しょうゆ…4g 酒…2g
\*作り方\*
炊飯器に、研いだ米と、分量の水・調味料を入れて炊く。

~ 静岡県で有名なお茶をつかった料理 ~ 鶏肉のお茶フリッター
風味豊かなお茶の葉を衣に混ぜて揚げた鶏肉料理です。日本の茶所として有名な静岡県のお茶の葉をつかいました。
\*材料\* 小学生中学年1人分
鶏肉切り身…50g 酒…1g 塩…0.2g にんにく…0.2g 小麦粉…3g 片栗粉…3g 粉茶…0.1g 揚げ油…適量
\*作り方\*
①鶏肉を、酒・塩・にんにくで30分くらい漬け込む。
②小麦粉・片栗粉・粉茶を合わせ、水を加えてフリッターの衣をつくる。(混ぜすぎない)
③鍋に、油を熱し、下味をつけた鶏肉の汁気を切って、衣を付けて、カラッと揚げる。

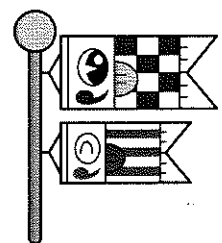
月

火

水

木

金



# 5月 盛り付け図



1日 子どもの日献立

ととやき

ちやんしと きゅうりの サラダ

牛乳

すくすくたけのこ

こいのぼりハッピー

ABC スープ

4日

5日

6日

7日

8日

みどりの日

子どもの日

振替休日

はちみつパン

牛乳

焼きそば

親子豆サラダ

焼きフランク

牛乳

ごはん

ポークカレー

こんにゃくサラダ

鶏のハーブ焼き

11日

12日 はすベジレシピ

13日

14日

15日

牛乳

中華丼 (ごはん) (中華丼の具)

春雨サラダ

ポークしゅうまい (3こ)

牛乳

きな粉揚げパン

チリコンカン

豆腐とツナのサラダ

牛乳

野菜炒め

ごはん

あじフライ

豚汁

マヨネーズ

牛乳

ポテトサラダ

ごはん

厚焼き卵

鶏肉とたけのこの土佐煮

牛乳

ヨーグルト

三色ナムル

ごはん

厚揚げのチーズタッカルビ

トックスープ

18日

19日

20日

21日

22日

牛

磯香あえ

ごはん

鯖の塩焼き

じゃがいものそぼろ煮

牛乳

大根サラダ

チキンライスグラタン

ジュリエンヌスープ

中学校総合体育大会のため給食はありません。

中学校総合体育大会のため給食はありません。

牛

ジャーマンポテト

ごはん

ポークソテー

ソーフのスープロウイタル

25日 静岡県郷土料理

26日

27日

28日

29日

牛

切り干し大根の炒めサラダ

さくらごはん

鶏肉のお茶フリッター

けんちん汁

牛乳

パイナップルケーキ

ごはん

鶏そぼろ

そぼろ卵

沢煮焼

牛乳

ビーフソテー

ごはん

ユーリンユイ

サンラータン

牛乳

ナン

キャベツとコーンのサラダ

ツナポテトのチーズ焼き

キーマカレー

牛乳

小松菜のこまあえ

ごはん

豚肉のもろみ焼き

とろろ肉とじゃぱれきのうま煮