

Main table with columns for Date, Day, Meal Name, Main Ingredients, and Average Nutrition. Rows include meals like 七草ごはん, ルーロー飯, おつきりこみ, etc.

- 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

Table showing average nutrition values for different age groups: 6~7歳 (1・2年生), 8~9歳 (3・4年生), 10~11歳 (5・6年生).

25日 * はなみずきケーキ *

蓮田市産大豆と米を使用して作られた「はなみずきみそ」を入れたケーキです。「はなみずきみそ」は、品質が高いと認められ、「埼玉県ふるさと認証食品」に認定されています。

- 《材料》小学生中学生1人分量
サラダ油 4g
砂糖 10g
はなみずきみそ 0.6g
ベーキングパウダー 2g
豆乳 13g
小麦粉 20g
すりごま 1g
いりごま 0.5g
《作り方》
①小麦粉とベーキングパウダー・すりごま・いりごまは、混ぜあわせておく。
②砂糖・サラダ油・はなみずきみそ・豆乳もよく混ぜあわせる。
③②に①を少しずつ合わせて生地をつくる。
④生地を紙カップ(耐熱性)に入れて、オーブンで焼く



11日 * ルーロー飯 *

「魯肉飯(ルーローハン)」とは、豚肉を細かく刻んで甘辛く煮込み、煮汁ごとごはんの上にかけた丼です。台湾の大衆料理で、おもにしょうゆや砂糖、生姜などを使って豚肉を煮込みます。丼といっても茶碗サイズなので、台湾ではおかずと一緒に食べるのが一般的です。

- 《材料》小学生中学生1人分量
米 70g
サラダ油 1g
豚肉(繊維切り) 50g
たけのこ(繊維切り) 15g
にんじん(粗いみじん切り) 10g
玉ねぎ(粗いみじん切り) 20g
生姜(みじん切り) 1g
にんにく(みじん切り) 0.5g
酒 1g
オイスターソース 5g
しょうゆ 3g
砂糖 2g
片栗粉 0.8g
《作り方》
①サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
②生姜、にんにくを入れ、さらに炒める。
③たけのこ・にんじん・玉ねぎを加え、炒める。
④調味料Aを入れて炒め、味を含ませる。
⑤最後に、片栗粉を入れ、とろみをつける。



26日 * 若獅子カレー *

埼玉西武ライオンズの選手が若獅子寮で食べているカレーのことです。日々努力している選手が食べている「若獅子カレー」を食べて、選手たちと同じように一生懸命頑張る力や、何事も最後まであきらめない気持ちを感じ取ってもらえればと思います。



食育だより 1月



令和6年 蓮田市 No.27

あけましておめでとうございます。楽しかった冬休みが終わり、3学期が始まりました。今年も、安心して安全な給食づくりに取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。



1月24日から30日は全国学校給食週間です



昭和21年12月24日にアメリカのLARA（アジア救済公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25年度からは1月24日から30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。その後、昭和29年に「学校給食法」が成立し教育活動として位置づけられるようになりました。



給食の移り替わり

◆明治22年

お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後（昭和25年ごろ）

パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在

郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、“教材”としての役割も担っています。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じておいしく食べてほしいと思います。



冬野菜を食べよう！

旬の野菜は、味わい・栄養価ともにアップしています。また、季節に合わせてそれぞれの働きがあるのが特徴です。冬野菜は体を温める効果があり、寒さやカゼ予防などに役立ちます。

代表的な冬野菜を紹介します。



白菜

食物繊維やビタミンが含まれています。お鍋に入るとカサが減りたくさん食べられます。

ビタミンCが含まれており、乾燥している季節には◎葉は緑黄食野菜です。



大根

緑が濃く葉が肉厚、根の部分が紅色のものが◎

ほうれん草



長ねぎ

辛味成分の「アリシン」には体を温める働きがあります。



ごぼう



良質な食物繊維が含まれ、便秘の予防に役立ちます。

冬野菜をお鍋やスープに入れて体をポカポカにし寒い冬を乗り越えましょう！

学校発



黒浜西中学校 編

給食調理員さんに、感謝の気持ちを伝えよう

生徒が事前に調理員さんに給食について、インタビューをしました。それをもとに感謝の気持ちを伝える手紙を書き、一人一人に花束をそえて手渡しました。

いつも美味しく安全な給食を作っていただいています。生徒の残食はほとんどありません。

調理員さんへ生徒から感謝の気持ちを伝えることができたと思います。



食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和6年1月分購入予定産地

食 材	産 地
キャベツ	埼玉、愛知、千葉
こまつな	埼玉、千葉、茨城
じゃがいも	北海道
しらたき	群馬、埼玉
たまねぎ	北海道
にんじん	埼玉、千葉、茨城
にんにく	青森
もやし	栃木、静岡、茨城
根しょうが	高知
長ねぎ	埼玉、茨城、岩手
ブロッコリー	埼玉、愛知
カリフラワー	埼玉、千葉、茨城、愛知
ごぼう	青森、茨城

食 材	産 地
しめじ	長野、新潟
だいこん	神奈川、千葉
ほうれんそう	埼玉、群馬、茨城
きゅうり	埼玉、宮崎
こんにゃく板	群馬、埼玉
チンゲン菜	群馬、茨城、埼玉
白菜	茨城
とうがらし	栃木、埼玉
春菊	埼玉、千葉、茨城
水菜	茨城、埼玉
里芋	埼玉、東京
にら	栃木、茨城、福島
みかん	愛媛、和歌山、静岡、佐賀