

日	曜日	行事食等	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					
2	月		☐	ピピンパ	ごまごはん	米	ごま				697	30.0			
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒	しょうゆ						
				ほうれん草ともやしのナムル	ごま油 砂糖	ほうれん草 長ねぎ もやし	酢	しょうゆ 塩							
				ワンタンスープ	【小麦】	鶏肉 肉入りワンタン	なた	中華スープの素	しょうゆ 塩						
3	火		☐	おから入りにんじんケーキ	【小麦】	油 砂糖 小麦粉	豆乳 おから	にんじん	ベーキングパウダー		666	24.3			
				ごはん	米										
				キャベツと生揚げのみそ汁		生揚げ みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	混合削り節							
				鶏の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒							
4	水		☐	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(ノンエック)		にんじん えだ豆	塩	こしょう		643	24.1			
				ココア揚げパン	【乳 小麦】	油 ココア 砂糖 コッペパン									
				コンソメスープ		豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ ほうれん草	コンソメ 塩	しょうゆ						
				焼きフランク		フランクフルト									
5	木		☐	花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん	ドレッシング(おろししょうゆ)		648	26.1				
				ごはん	米										
				いものこ汁	里いも	豚肉 生揚げ みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 小松菜	混合削り節							
				魚の田楽焼き	ごま 砂糖	さば みそ	生姜 長ねぎ	酒	こしょう みりん しょうゆ						
6	金		☐	もやしとほうれん草のおひたし			もやし ほうれん草	しょうゆ みりん 混合削り節		648	27.0				
				ごはん	米										
				おでん	じゃがいも 砂糖	昆布 ちくわ さつま揚げ	にんじん こんにゃく 大根	混合削り節	しょうゆ みりん						
				豚肉のパン粉焼き	【乳 小麦】	パン粉	豚肉 チーズ	パセリ	酒			塩	こしょう		
9	月		☐	春雨のピリ辛サラダ	春雨 ごま ごま油 砂糖		にんじん 小松菜 きゅうり	しょうゆ オイスターソース	塩	こしょう	616	24.5			
				ごはん	米										
				蓮田市産豆腐のみそ汁		油揚げ みそ	白菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 豆苗	混合削り節							
				ぶりのみぞれソースかけ	油 片栗粉 砂糖	ぶり	大根 生姜	酒	しょうゆ みりん						
10	火		☐	わかめとじゃこの佃煮	ごま油 砂糖		ちりめんじゃこ わかめ	酒	しょうゆ		661	31.9			
				ごはん	米										
				冬野菜のクリームシチュー	【乳 小麦】	油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん 白菜 ブロッコリー	スープストック	塩			こしょう		
				ハンバーグきのこソース	【乳 小麦】	パン粉 油	豚肉 牛乳 ひじき	玉ねぎ えのきだけ しめじ	塩	こしょう しょうゆ					
11	水	郷土料理	☐	ほうれん草とコーンのソテー	油		ベーコン	ほうれん草 とうもろこし	しょうゆ		653	27.5			
				昆布ごはん	米 油 ごま 砂糖	豚肉 大豆 昆布		酒	塩	しょうゆ					
				だまこ汁	だまこもち	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 まいたけ 白菜 長ねぎ	混合削り節	しょうゆ 酒						
				ごまいも田揚げ	油	ごまいも田揚げ									
12	木		☐	三色ごま和え	砂糖 ごま		もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 酒		676	25.7				
				きつねうどん	【小麦】	地粉うどん									
				きな粉蒸しパン	【乳 小麦】	砂糖	かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節			しょうゆ みりん 酒			
				豚肉とキャベツの炒め物	小麦 砂糖 黒糖 油	豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	ベーキングパウダー	しょうゆ 酒			コンソメ	塩	オイスターソース	
13	金		☐	ポークカレー	【小麦】	米					668	26.5			
				カレールー	【乳 小麦】	油 カレールー じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ	ソース					
				手作りのツナオムレツ	【卵 乳】	バター	ツナ 鶏卵 牛乳	玉ねぎ	塩	こしょう					
				こんにゃくサラダ			こんにゃく 小松菜 にんじん	ドレッシング(パンパンジー)							
16	月		☐	ごはん	米					674	28.1				
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン	中華スープの素	テンメンジャン			酒			
				春巻き	【小麦】	油	春巻き	たまねぎ 長ねぎ	トウバンジャン			塩	こしょう しょうゆ		
				切り干し大根とほうれん草のサラダ			切り干し大根 ほうれん草 にんじん	ドレッシング(ごましょうゆ)							
17	火		☐	スパゲティミートソース	【小麦】	スパゲティ 油 小麦粉	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	塩	こしょう	612	28.8			
				ツナとポテトのマヨネーズ焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ(ノンエック)	ツナ	たまねぎ	こしょう							
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 にんじん もやし	ドレッシング(香りごま)							
				ごはん	米										
18	水	はすべん	☐	高野煮	油 砂糖		鶏肉 凍り豆腐	生姜 にんじん こんにゃく 小松菜	しょうゆ	みりん	650	29.7			
				豚肉のねぎ味噌焼き	砂糖	豚肉 みそ	生姜 長ねぎ	酒	みりん						
				もつと野菜が食べなくなる磯香和え		のり	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					
				ごはん	米										
19	木	冬至献立	☐	豚汁	油 じゃがいも		豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節		675	27.8			
				魚のゆずだれかけ	油 片栗粉 砂糖	さごし		塩	酒	ゆず果汁			しょうゆ		
				かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ							
				ごはん	米										
20	金	クリスマス	☐	クリスマスピラフ	【乳】	米 油 バター	ベーコン	玉ねぎ ピーマン にんじん	塩	こしょう	687	24.4			
				コーンポタージュ	【乳】	油 バター 片栗粉	牛乳	とうもろこし	パセリ	玉ねぎ			コンソメ	塩	こしょう
				ローストチキン	砂糖	鶏肉	生姜	こしょう しょうゆ	みりん	塩					
				カラフルサラダ	砂糖 ごま油 油		にんじん キャベツ 小松菜	酢	しょうゆ						

平均栄養量		658	27.1
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してしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

『豆苗』



豆苗とは「えんどう豆」の若い芽のことです。「えんどう豆」の花が咲いた後にできる若いさやは「さやえんどう」、その後の成長したさやは「スナップエンドウ」と呼ばれています。また、さやの中の豆は「グリーンピース」、完熟の豆は「赤えんどう」や「青えんどう」として収穫されます。豆苗の栄養価は骨の形成を助けるビタミンKの含有量が多い事が特徴です。また、ビタミンB類、ビタミンA、ビタミンCや葉酸も含まれます。室内で生産される豆苗は、農薬を使わない点も安心です。

『だまこ汁』



だまこ汁は秋田県のご家庭で冬に食される郷土料理です。秋田県では「お手玉」のことを「だまこ」といいます。炊きたてのごはんをつぶし丸めたものがお手玉の形に似ていることから、「だまこ」と名がついたようです。

〈材料〉小学生中学生1人分

かつお節	(だし用)	適量
鶏肉	(小間切れ)	18g
油揚げ	(短冊)	5g
ごぼう	(ささがき)	6g
にんじん	(いちょう)	12g
大根	(いちょう)	18g

だまこもち	37g
まいたけ (ほぐす)	6g
白菜 (短冊)	18g
しょうゆ	6.3g
酒	1.3g
長ねぎ (斜め切り)	12g

〈作り方〉

- 鍋に湯を沸かしだしを作る。
- だしが沸いたら鶏肉を入れる。色が変わったらいちしょう、にんじん、大根の順に加える。
- 野菜が柔らかくなったら、油揚げ、白菜、まいたけ、だまこもちを加え煮る。
- 調味料を入れ、長ねぎを加え味を調える。

食育だより 12月

令和6年 蓮田市 No.37

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に手洗いをきちんとしていますか？

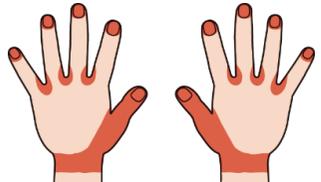
わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



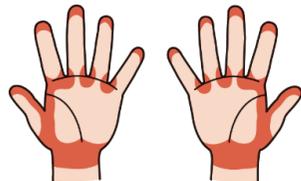
洗い残しやすい場所

ポイントを知って しっかり手洗い



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立ってます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。



体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に次の3つの栄養素を食事の中でしっかりとって、かぜに負けない体作りをしましょう。

- たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ビタミンA・・・免疫力を高めます。
- ビタミンC・・・コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果があります。



冬至

給食では、12月19日が冬至献立です。

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

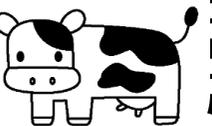
冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



～冬休みは **カルシウム不足** に注意！～

給食で毎日飲んでいる牛乳で、1日に必要なカルシウムの1/3を摂取することができます。給食のない冬休みは、意識して牛乳や乳製品をとるように心がけましょう。牛乳は、骨へのカルシウム吸収率が高く、成長期の子どもたちには欠かせない食品です。

学校給食で習慣化された牛乳飲用を続けましょう。



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12月分購入予定産地
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
根生姜	高知、長崎
もやし	茨城、栃木、静岡
にんじん	北海道、埼玉、千葉、茨城
こんにゃく板	群馬、埼玉
ほうれん草	群馬、埼玉、茨城、千葉
小松菜	茨城、埼玉
白菜	茨城、群馬、埼玉
キャベツ	埼玉、茨城、愛知、千葉
大根	千葉、神奈川、埼玉
玉ねぎ	北海道
カリフラワー	茨城、埼玉
ブロッコリー	愛知、埼玉
ごぼう	青森、茨城

食 材	産 地
ピーマン	茨城、宮崎
きゅうり	埼玉、群馬
にんにく	青森
赤とうがらし	栃木、埼玉
じゃがいも	北海道
里いも	埼玉、東京
西洋かぼちゃ	北海道、沖縄
えのきたけ	長野、新潟
しめじ	長野、福岡
舞茸	長野、静岡、新潟、群馬
長ねぎ	埼玉、岩手、千葉
みかん	愛媛、静岡、和歌山、熊本