令和７年　３　月分　　**給食予定献立表**

蓮田市（黒浜北小学校）

日	曜日	行事食等	牛乳	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	小学校3・4年平均栄養量 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	687	27.9
				はんぺんのすまし汁【卵　小麦】		豆腐	にんじん　大根　小松菜	混合削り節　塩　しょうゆ		
				えびフライ【えび　小麦】	油	えびフライ				
				彩り和え			ほうれん草　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん　混合削り節		
4	火		【乳】	セルフチリドック　コッペパン【乳　小麦】	コッペパン				640	29.3
				フランクフルト		フランクフルト				
				チリドックの具【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	コンソメ　塩　こしょう		
				白菜とほうれん草のサラダ			白菜　にんじん	ドレッシング（ごましょうゆ）		
5	水		【乳】	ごはん	米				650	25.8
				筑前煮	油　砂糖	鶏肉　さつま揚げ	干しいたけ　にんじん　こんにゃく　大根	酒　しょうゆ　みりん		
				鯖の塩焼き		さば		塩		
				もやしと小松菜のおひたし			もやし　小松菜	しょうゆ　みりん　和風だし		
6	木		【乳】	みそラーメン　中華めん【小麦】	中華めん				618	29.6
				みそラーメン汁	油　ごま	豚肉　みそ	にんにく　生姜　にんじん　もやし　玉ねぎ	中華スープの素　酒　しょうゆ		
				えびしゅうまい【えび　小麦】		えびしゅうまい				
				ツナとポテトのソテー	じゃがいも　油	ツナ	玉ねぎ	コンソメ　塩　こしょう		
7	金	はすベジレシピ	【乳】	ごはん	米				668	30.7
				中華風卵スープ【卵】	ごま油	鶏肉　鶏卵　豆腐	にんじん　長ねぎ	中華スープの素　塩　しょうゆ　こしょう		
				ミートボールの酢豚風	油　しゃがいも　片栗粉　砂糖	ミートボール	生姜　玉ねぎ　にんじん　ピーマン	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　きくらげ	しょうゆ　酢		
10	月	郷土料理 京都府	【乳】	ごはん	米				651	27.5
				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		
				魚のみそ焼き	砂糖	赤魚　みそ		酒　みりん		
				からし和え			長ねぎ　小松菜　にんじん	しょうゆ　みりん　辛子		
11	火	卒業お祝い献立	【乳】	赤飯	米　もち米　小豆			塩	689	25.8
				けんちん汁		豆腐　油揚げ	にんじん　大根　こんにゃく　ごぼう　白菜	混合削り節　しょうゆ		
				鶏肉の竜田揚げ	油　片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ　酒		
				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		
12	水		【乳】	スパゲティーミートソース　スパゲティー【小麦】	スパゲティー　油			塩	618	29.9
				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　ワイン　スープストック		
				ほうれん草のキッシュ【卵　乳】		ベーコン　鶏卵　牛乳	ほうれん草	塩　こしょう		
				じゃこ豆サラダ		ちりめんじゃこ　大豆	えだ豆　キャベツ　にんじん	ドレッシング（玉ねぎ）		
13	木		【乳】	ごはん	米				685	28.3
				なめこ汁		豆腐　みそ	にんじん　玉ねぎ　なめこ　大根	混合削り節		
				鶏肉のフレーク焼き【小麦】	パン粉　コーンフレーク	鶏肉		塩　こしょう　ドレッシング（マヨネーズ風）		
				えだ豆とひじきの煮物	砂糖　油	ひじき　油揚げ	にんじん　えだ豆	しょうゆ　酒　みりん		
14	金		【乳】	ビビンバ　ごまごはん	米　ごま				698	27.2
				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	中華スープの素　塩　しょうゆ　こしょう		
17	月		【乳】	ポークカレー　ごはん	米				670	27.7
				ポークカレー【小麦】	油　じゃがいも　カレールウ	豚肉	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		
				鶏肉のガーリック焼き		鶏肉		塩　こしょう　ガーリックパウダー		
				海藻サラダ		海藻	にんじん　もやし	ドレッシング（おろししょうゆ）		
				チョコクレープ	チョコクレープ					

平均栄養量		661	28.2
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てしまう方は、栄養士にご相談ください。

蓮田市はすぴい

≪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人分分量

だし昆布	適量	
ミートボール（冷凍）	２０g	
にんじん	１５g	(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	３０g	(２cmさいの目切り)
水菜	１０g	(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。

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人分分量

春雨		6g
チンゲン菜	（1cmざく切り）	２０g
にんじん	（繊切り）	6.5g
きくらげ	（繊切り）	0.1g
（ドレッシング）		
★砂糖		1.6g
★しょうゆ		2.5g
★酢		1.6g
		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人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下さい。

食育だより 3月

令和7年　蓮田市　No.39

寒さの中にも春の気配を感じられるようになりました。今年度はどんな1年でしたか。１年間給食や家庭での食事をおいしく食べることはできましたか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。ご家族で、この１年の食生活を振り返り、新年度に向けて準備を進めていきましょう。

１年間の食生活を振り返ってみましょう

自分ができたことに○（できた）、△（時々できた）、×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんをしっかり食べた	②食事の前には、正しく手洗いをした	③食事のあいさつがきちんとできた
○　△　×	○　△　×	○　△　×
④好き嫌いをせずに食べられた	⑤よくかんで食べた	⑥正しい姿勢で食事ができた
○　△　×	○　△　×	○　△　×
⑦おやつは、時間と量を決めて食べることができた	⑧栄養のバランスを考え食事をすることがたできた	⑨食事の準備や片付けができた
○　△　×	○　△　×	○　△　×

☆できていないところは、来年度にまたがんばりましょう。

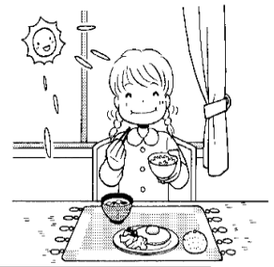
丈夫な体づくりのための食事のポイント

■早寝・早起き・朝ごはん

早起きをして朝の光をあび、朝ごはんを食べると、体や脳が目覚めてきます。また、体内時計や生活リズムが整います。

■1日3食、栄養バランスよく食べる

ご飯やパンなどの主食を中心に、肉や魚、卵、大豆製品を使った主菜、野菜やきのこを使った副菜がそろったバランスのよい食事を心がけましょう。



■塩分・脂質の多い食べ物を食べすぎない

塩分は控えめに、脂質は質と量を考えましょう。

～お知らせ～
新年度4月の給食は、4月10日（木）から始まります。

学校発 食育レポート　蓮田南中学校　編

1月15日の生徒会朝会で、給食委員がPowerPointを用いて発表を行いました。普段の給食での注意点、残飯、廃油や牛乳パックのリサイクルなどについて、ＳＤＧｓの視点を踏まえて発表しました。最後に、いつもおいしい給食を作ってくれている調理員さんへお礼の手紙と花束を贈りました。

これからもおいしく、楽しい給食にするために、給食委員の活動を続けていきたいと思います。

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7年3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
こまつな	茨城、埼玉
ごぼう	茨城、青森
じゃがいも	北海道
しめじ	長野、福岡
こんにゃく板	群馬、埼玉
だいこん	神奈川、千葉
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉、鹿児島、茨城
はくさい	茨城、群馬、兵庫
ほうれんそう	埼玉、茨城、千葉
ブロッコリー	埼玉

食　材	産　地
長ねぎ	群馬、埼玉、千葉、茨城
もやし	茨城、栃木、静岡
根しょうが	高知
キャベツ	千葉、愛知、神奈川、埼玉
水菜	茨城、埼玉
にら	群馬、栃木、茨城
チンゲン菜	静岡、群馬、茨城
にんにく	青森
青ピーマン	宮崎、茨城、鹿児島
きゅうり	宮崎、群馬、埼玉
なめこ	長野、群馬、山形、宮城