

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校 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
10	木			ビビンバ	ごまごはん	米 ごま			664	26.2
					豚肉炒め	砂糖	豚肉	生姜		
					もやしとほうれん草のナムル	砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 長ねぎ	酒 しょうゆ		
				トックスープ		ごま油 トック	鶏肉	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ		
11	金			豆乳プリン	【乳】	豆乳プリン			646	28.9
				ごはん		米				
				肉じゃが		砂糖 じゃがいも 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき		
				いかの南蛮ソース		片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油	いか	長ねぎ にんにく 生姜		
14	月			もやしと小松菜のおひたし	【乳】		もやし 小松菜	混合削り節 みりん しょうゆ	658	28.2
				ごはん		米				
				豆腐のみそ汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	混合削り節		
				アジフライ	【小麦】	油	アジフライ	ソース		
15	火			五目きんぴら	【乳】	砂糖 ごま油 ごま	豚肉	ごぼう にんじん しらたき いんげん	631	26.4
				子どもパン	【小麦】	子どもパン				
				豆乳のクリームシチュー		油 じゃがいも 米粉	ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜		
				ハンバーグケチャップソース		砂糖	ハンバーグ	コンソメ 塩 こしょう		
16	水	お入 祝い・ 献立級		キャベツときゅうりのサラダ	【乳】			ケチャップ ソース	692	24.8
				わかめごはん		米		ドレッシング（香りがま）		
				沢煮桜			豚肉 かまぼこ	わかめごはんの素		
				鶏肉の竜田揚げ		片栗粉 油	鶏肉	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう		
17	木			三色あえ	【乳】		もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 酒	665	26.1
				いちごクレープ		いちごクレープ		混合削り節 しょうゆ みりん		
				ごはん		米				
				マーボー豆腐		砂糖 ごま油 片栗粉 油	豚肉 みそ 豆腐	酒 しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン		
18	金			中華スープの素	【小麦】			中華スープの素	650	23.9
				春巻き		油	春巻き			
				大根サラダ			大根 にんじん きゅうり	ドレッシング（ごましょうゆ）		
				ボークカレー		発芽玄米入りごはん	米 発芽玄米			
21	月			カレーうどん	【乳 小麦】	油 カレーうどん じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	627	28.3
				チーズオムレツ	【卵 乳】		チーズオムレツ	ソース トマトピューレ		
				キャベツのイタリアンサラダ	【乳】		キャベツ 水菜 にんじん	ドレッシング（イタリアン）		
				ごはん		米				
22	火			八宝菜	【えび】	油 片栗粉	豚肉 いか えび かまぼこ	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん	642	24.9
				ぎょうざ	【小麦】		ぎょうざ	中華スープの素 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
				こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり にんじん	キャベツ 玉ねぎ		
				オレンジゼリー	【乳】	オレンジゼリー		ドレッシング（パンパンジー）		
23	水			揚げパン	【小麦】	コッペパン 油 砂糖			635	25.9
				ポークビーンズ	【乳】	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 生クリーム 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト		
				カラフルサラダ		ごま油 砂糖 油		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし		
				ごはん		米		しょうゆ 酢		
24	木			筑前煮	【卵】	油 砂糖	鶏肉 うすら卵	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ	648	28.9
				豚肉のくわ焼き		ごま	豚肉	酒 しょうゆ みりん		
				磯香あえ	【乳】		のり	アップルソース 酒 しょうゆ みりん		
				きつねうどん	【小麦】	地粉うどん		和風だし しょうゆ みりん		
25	金	強化 献立 ム		きつねうどん汁	【小麦】	砂糖	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	長ねぎ にんじん ほうれん草	663	26.6
				ちくわのカレー揚げ	【小麦】	油 小麦粉	ちくわ	混合削り節 みりん しょうゆ 酒		
				おかかあえ			かつおぶし	塩 カレー粉		
				ごはん		米	もやし 小松菜 キャベツ にんじん	混合削り節 みりん しょうゆ		
28	月			根菜汁		油 じゃがいも	豚肉 みそ 生揚げ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草	642	28.0
				さばの塩焼き	【乳】		さば	混合削り節		
				えだ豆とひじきの煮物		油 砂糖	ひじき 油揚げ	塩 しょうゆ みりん 酒		
				たけのこごはん		米 砂糖	油揚げ	しょうゆ 塩 酒 和風だし		
30	水	栃木県 郷土料理		かき玉汁	【卵】	片栗粉	豆腐 鶏卵	たけのこ にんじん	602	24.4
				チキンカツ	【小麦】	油 小麦粉 パン粉	鶏肉	塩 しょうゆ 混合削り節 みりん		
				ごはん		米		塩 こしょう		
				ばっとう汁	【小麦】	小麦粉 じゃがいも	みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ		
				鮭の塩こうじ焼き			鮭	混合削り節	530	21.0
				かんぴょうのごまあえ		ごま 砂糖		塩こうじ こしょう		
				いちごゼリー		いちごゼリー		しょうゆ		
							かんぴょう ほうれん草 もやし にんじん			

- 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、記載していません。
 - ・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いませんので、微量摂取でアレルギー症が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすぴい

平 均 栄 養 量		648	26.5
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

ばっとう汁【栃木県郷土料理】

野菜の入ったみそ汁に、練った小麦粉や米粉を入れたものを一般には、「すいとん」といいますが、全国各地で様々なすいとんがあり、呼び名もあります。

栃木県内では地域により、「ばっとう汁・ばっとう汁・だんご汁・とちやなぎ汁」などといわれています。

昔、水田の少ない地域で、米の不足を補う食べ物として日常的に食べられてきた家庭料理で、現在でも、その時期の季節野菜を使って作られています。



旬の食材 【たけのこ】

穂先が黄色く、外皮は淡い黄色でツヤがよい物を選びましょう。時間がたつと、えぐみが増すので調理前にあく抜きが必要です。

1. 穂先を斜めに切り落とし、胴体も縦に切り込みを入れる。
2. 大きな鍋にたっぷりの水と米ぬか、唐辛子を入れて、たけのこを煮る。
3. 竹くしをさして、中まで通れば火を止め、そのまま漬けておく。
4. 冷めたら、ていねいに皮をむく。
5. 水を張った密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。（毎日水を変えると日持ちします。）

ゆでる時にでる白い粒状のものは、チロシンといい、たんぱく質を構成するアミノ酸の一つです。脳や神経の働きを活発にする効果があります。食べても問題はありません。





食育だより 4月

祝 ご入学・ご進級おめでとうございます。 令和7年 蓮田市 No.41

学校給食は単なる食事の時間ではなく、学校給食法に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、子どもたちの健全な発達を支えたり、「食」について様々なことを学んだりする時間です。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

正しいはしの持ち方

上のはしは動かし、下のはしは動かさない。下のはしをぬくと、上のはしはえんぴつと同じ持ち方になります。

よい例

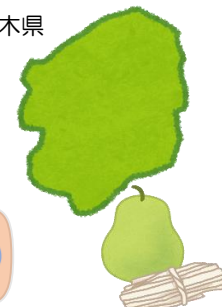


わるい例



30日 献立 栃木県郷土料理

栃木県



栃木県の農産



かんぴょう

栃木県は肥沃な大地と穏やかな気候、豊富な水資源に恵まれた県です。たくさんの農産物が生産されており、農業産出額は全国第9位となっています。

栃木県では、「いちご」「かんぴょう」の収穫量が日本一です。他にも、「にら」「二条大麦」「こんにゃくいも」の収穫量が全国2位、「乳牛」の飼育頭数で全国2位となるなど様々な特産物があります。

栃木県は国産かんぴょうの9割以上を生産する日本一の産地です。干瓢（かんぴょう）は、ウリ科のユウガオの実の果肉を紐状に剥いて乾燥させたものです。関東北部の水はけの良い土が、ユウガオの栽培に適していたため広まるとされています。



ユウガオの花

いちご



栃木県では、大消費地である首都圏に近い立地と冬場の豊富な日照量を活かし、いちごの生産が盛んに行われています。出荷量は昭和43年から現在まで連続日本一です。栃木県の内陸型の気候は、夏と冬、そして昼と夜に大きな寒暖の差をもたらします。この寒暖の差でいちごは鍛えられ、甘くておいしいいちごに成長します。

栃木県で栽培されているいちご



とちおとめ

シェアNo.1



とちあいか

期待の新種



とちひめ

幻のいちご



スカイベリー

高級いちご

なつおとめ

夏のいちご

1学期の給食は 4月10日(木)から始まります。

小学校1年生の給食は、10日(木)から14日(月)まで牛乳のみの給食となり、15日(火)から完全給食になります。子どもたちの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通じて応援していきたいと思ひます。1年間よろしくお願いいたします。



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4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、千葉
大根	神奈川、千葉
小松菜	茨城、埼玉
玉ねぎ	北海道、静岡、佐賀
にんじん	徳島、茨城
長ねぎ	埼玉、茨城、千葉
ほうれん草	埼玉、茨城、千葉、群馬
もやし	栃木、静岡、茨城
白滝	群馬、埼玉

食 材	産 地
じゃが芋	長崎、北海道、鹿児島
赤とうがらし	栃木、埼玉
にんにく	青森
ごぼう	青森、茨城
キャベツ	千葉、埼玉、愛知、神奈川
きゅうり	宮崎、群馬、埼玉
しめじ	長野、福岡、茨城
みず菜	茨城、埼玉
こんにゃく板	群馬、埼玉