

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
1	木			ごはん	米				642	24.6
				高野煮	油 砂糖	鶏肉 凍り豆腐	生姜 にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう	混合削り節 しょうゆ みりん 酒		
				厚焼き卵	【卵 小麦】	厚焼き卵				
				キャベツとコーンのサラダ	【乳】		キャベツ とうもろこし 小松菜 もやし	ドレッシング（香りがこま）		
2	金	子どもの日 献立		鶏そぼろのちらし寿司	【卵】	鶏肉 そぼろ卵 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	646	24.4
				すまし汁		豆腐	にんじん 大根 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	混合削り節		
				えびフライ	【小麦 えび】	えびフライ				
				かしわもち	【乳】	かしわもち				
7	水			スタミナ焼肉丼	ごはん				612	27.4
				スタミナ焼肉丼の具	油 砂糖 片栗粉	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ こしょう みりん		
				韓国風たまごスープ	【卵】	鶏卵 わかめ 豆腐	にんじん ほうれん草 長ねぎ しめじ	中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ		
				春雨サラダ	【乳】	春雨 砂糖 ごま油	【きゅうり】 とうもろこし	しょうゆ 酢		
8	木			鶏南蛮うどん	地粉うどん				654	26.7
				鶏南蛮うどん汁	砂糖	鶏肉	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ 酒 唐辛子		
				ひじきコロッケ	【乳 小麦】	豚肉 ひじき 脱脂粉乳	玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
				ゆでキャベツ	油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉		キャベツ にんじん もやし	ドレッシング（ごましょうゆ）		
9	金			ごはん	米				656	25.9
				根菜汁	油 じゃがいも	厚揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう ほうれん草 長ねぎ	混合削り節		
				魚の香味焼き	砂糖 ごま ごま油	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子		
				こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	豚肉	しらたき にんじん 小松菜 生姜	酒 しょうゆ 和風だし		
12	月			チキンライス	米 油	鶏肉	玉ねぎ ビーマン	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう	676	26.4
				肉だんごスープ	春雨	肉だんご	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	コンソメ 塩 こしょう		
				シーフードグラタン	【乳 小麦 えび】	えび いか 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
13	火			ごはん	米				645	26.1
				貝だくさんみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん しめじ 長ねぎ ほうれん草	混合削り節		
				魚の梅香ソースかけ	片栗粉 油 砂糖	さくら	生姜	しょうゆ みりん 練り梅 酒		
				キャベツといんげんのごま和え	砂糖 ごま		キャベツ さやいんげん もやし	しょうゆ みりん 酒		
14	水			きな粉揚げパン	【小麦】	油 コッペパン 砂糖			643	26.5
				チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく	スープストック トマトピューレ ケチャップ パプリカ 塩		
				カラフルサラダ	砂糖 油 ごま油		にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢		
15	木	はす レシビ		ごはん	米				654	27.6
				豆腐のくず煮	【えび】	片栗粉	えび かまぼこ 豆腐	混合削り節 塩 しょうゆ みりん		
				ハンバーグ照り焼きソース	油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	玉ねぎ	みりん しょうゆ		
				豆苗とツナのあえもの	ごま油 ごま	ツナ	もやし 豆苗 キャベツ 玉ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
16	金			オレンジゼリー	オレンジゼリー				658	28.6
				ポークカレー	ごはん	米				
				カレーうどん	【乳 小麦】	油 じゃがいも カレーうどん	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん		
				鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		トマトピューレ ソース		
19	月			ごはん	米				633	27.4
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ビーマン	中華スープの素 テンメンジャン 酒		
				ポークしゅうまい	【小麦】	ポークしゅうまい	長ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう		
				小松菜とわかめのサラダ	【乳】	砂糖 ごま油 ごま	わかめ	小松菜 【きゅうり】 とうもろこし		
20	火	石川 郷土料 理		ごはん	米				654	29.3
				めった汁	油 さつまいも	豚肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
				ぶりの照り焼き	砂糖	ぶり	生姜	こしょう しょうゆ みりん		
				あいませ	油 砂糖 ごま	さつま揚げ 油揚げ	大根 にんじん ごぼう しらたき	酒 みりん しょうゆ		
21	水			はちみつパン	【小麦】	はちみつパン			649	27.3
				クリームシチュー	【乳 小麦】	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜	スープストック 塩 こしょう		
				豚肉のパン粉焼き	【乳 小麦】	豚肉 チーズ	にんにく パセリ	酒 塩 こしょう		
				キャベツときゅうりのサラダ	【乳】		キャベツ 【きゅうり】 もやし	ドレッシング（ごましょうゆ）		
22	木			ごはん	米				643	26.8
				げんちゃん汁	油 じゃがいも	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ		
				いかのコーンフ레이크揚げ	【小麦】	油 小麦粉 コーンフ레이크	いか	塩 こしょう		
				鶏肉と野菜のみそマヨ炒め	【乳】	油 マヨネーズ（ノンエッグ）	鶏肉 みそ	玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ		
23	金			かき揚げ丼	ごはん	米			651	21.5
				かき揚げ	【えび 小麦】	油 小麦粉 砂糖 片栗粉	ちくわ さくらえび	玉ねぎ アスパラガス		
				あさりのみそ汁		豆腐 油揚げ あさり みそ	チンゲン菜 大根 長ねぎ	しょうゆ みりん		
				切り干し大根の塩昆布炒め	【乳】	油	塩昆布	混合削り節 酒		
27	火			ガーリックピラフ	【乳】	米 バター	ベーコン ちりめんじゃこ	にんにく にんじん パセリ	643	25.6
				コーンポタージュ	【乳】	油 バター 片栗粉	牛乳	玉ねぎ とうもろこし パセリ		
				チキンカツ	【小麦】	油 小麦粉 パン粉	鶏肉	コンソメ 塩 こしょう		
				海藻サラダ	【乳】		海藻	もやし 【きゅうり】		
28	水			ごはん	米				664	26.5
				サンラータン	【卵】	ごま油 片栗粉	鶏肉 鶏卵	長ねぎ にんにく 生姜 きくらげ にんじん		
				フルコギ	砂糖 油 春雨 ごま油	豚肉	もやし	中華スープの素 酒 塩 こしょう		
				おから入り抹茶ケーキ	【小麦】	油 砂糖 小麦粉	豆乳 おから	しょうゆ 酢 トウバンジャン		
29	木			焼きそば	【小麦】	中華めん 油	豚肉 青のり	しょうゆ みりん 酒 こしょう	618	25.2
				焼きフランク		フランクフルト	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう		
				小松菜とコーンのサラダ						
				ワッフル	【卵 乳 小麦】	ワッフル	小松菜 とうもろこし	ドレッシング（ごましょうゆ）		
30	金			ハヤシライス	ごはん	米			668	25.8
				ハヤシルウ	【乳 小麦】	油 じゃがいも ハヤシルウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ しめじ		
				煮卵	【卵】	砂糖	鶏卵	コンソメ ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン		
				キャベツと水菜のイタリアンサラダ	【乳】		キャベツ 水菜 にんじん	コンソメ しょうゆ 酒 ドレッシング（イタリアン）		

- 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。



蓮田市はすびい

平 均 栄 養 量		648	26.3
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

※太字の野菜は「蓮田産」です。新鮮な野菜を納品していただきます。

【石川県郷土料理】



めった汁

名前を聞くとなんだか不思議な料理のイメージですが、いわゆる「豚汁」のことを言います。一つ違っているところはじゃがいもを入れるところを、代わりにさつまいもを使っているということ。ほんのり甘くなっているのが特徴です。



農林水産省 うちの郷土料理より

あいませ

主に能登地域で食べられている伝統料理。大根やにんじんといった根菜類を使った煮物で、使う野菜はその土地土地でとれる旬の野菜が使われるため、見た目や味わいが様々なのが特徴です。



食育だより 5月



令和7年 蓮田市 No. 42

新学期が始まって1か月がたちました。新しい生活に慣れてきた一方でゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝、早起きの生活リズムをととのえ、朝ごはんをしっかりと食べて一日を元気に過ごせるように心がけましょう。



朝ごはんは体の目覚まし！



みなさんは、毎朝朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。体が必要としている栄養を朝食でエナジーチャージしましょう。

1 ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

〈炭水化物の食品例〉



- ・ ごはん・パン
- ・ 麺
- ・ いも類
- ・ シリアル など

2 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

〈たんぱく質の食品例〉



- ・ 肉
- ・ 魚
- ・ 乳製品
- ・ 納豆・豆腐 など

3 野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

〈ビタミン、ミネラル類の食品例〉



- ・ 野菜類
- ・ 果物
- ・ 海藻類 など



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるポイント

食べる時間がありません！

まずは頑張って20～30分早く起きましょう。早起きをして朝日を浴び、日中元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



おなかがすいていません！

夕ご飯を早めに済ましましょう。塾や習い事などで夜が遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



5月5日は「端午の節句」

5月5日「端午の節句」は子供たちの健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べられる代表的な行事食といえば「柏餅」ですが、地域によってさまざまな和菓子があるのでご紹介します。



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5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
板こんにゃく	群馬、埼玉
キャベツ	千葉、埼玉、茨城、群馬、神奈川、愛知
ごぼう	青森、群馬
こまつな	茨城、埼玉、東京
根生姜	高知、宮崎
にんじん	埼玉、千葉、徳島、静岡
だいこん	千葉、群馬、神奈川
長ねぎ	埼玉、千葉、茨城、群馬
えのきたけ	長野、新潟、福岡
きゅうり	埼玉、宮崎、群馬
たまねぎ	北海道、埼玉、栃木、佐賀、静岡
にんにく	青森、徳島
ほうれんそう	埼玉、群馬、茨城、千葉、栃木

食 材	産 地
ぶなしめじ	長野、茨城、福岡
じゃがいも	長崎、鹿児島
しらたき	群馬、埼玉
青ピーマン	茨城、宮崎、高知
もやし	茨城、栃木、静岡
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
さつまいも	茨城、千葉
グリーンアスパラガス	埼玉、長野、栃木、佐賀、宮崎、熊本
赤唐辛子	栃木、埼玉
にら	栃木、茨城
水菜	茨城、群馬
さやいんげん	鹿児島、千葉、静岡