

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		
					熱ゆかりになるもの	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		☒	ごはん	米					670	27.3
				みぞれ汁	油	鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	大根 にんじん しめじ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草	混合割り節 酒 しょうゆ 塩			
3	火	ひ 献立祭り	☒	豚肉とさつまいものかりん揚げ	片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま	鶏肉				676	25.0
				彩りあえ	【乳】	鶏肉 そぼろ卵	干しいたけ にんじん	しょうゆ みりん みりん しょうゆ 混合割り節			
4	水		☒	鶏そぼろのちらしずし	【卵】 米 砂糖 油	鶏肉				668	25.5
				花魁のすまし汁	【小麦】 花魁	豆腐 わかめ	えのきたけ にんじん 小松菜	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん			
5	木		☒	えびフライ	【小麦 えび】 油	えびフライ				631	24.3
				桜もち	【乳】	桜もち					
6	金		☒	きな粉揚げハン	【小麦】 油 砂糖 コッペパン	きな粉				656	30.5
				ホークピーンズ	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ローリエ			
9	月		☒	キャベツとコーンのサラダ	【乳】					656	29.1
				ごはん	米	豆腐 豚肉 みそ	にんにく 生姜 にんじん 長ねぎ 干しいたけ	酒 トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ			
10	火	卒業 お祝い	☒	麻婆豆腐	油 砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 みそ				668	24.8
				ぎょうざ	【小麦】	ぎょうざ	小松菜 にんじん もやし	しょうゆ 酢			
11	水	減塩 献立	☒	春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油					670	25.6
				ハンネのトマトソース	【小麦】 マカロニ 油 砂糖 小麦粉	豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 ソース こしょう			
12	木		☒	手作りオムレツ	【卵 乳】 バター	ツナ 鶏卵 牛乳				674	26.0
				親子豆サラダ	【乳】	大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	塩 こしょう ドレッシング(ごまクリーム)			
13	金		☒	焼きドーナツ	【卵 乳 小麦】	焼きドーナツ				674	26.0
				ごはん	米	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合割り節			
16	月	郷土 料理	☒	豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 油揚げ みそ				626	27.1
				魚の塩香ソース	油 片栗粉 砂糖	あじ	生姜	しょうゆ みりん 練り梅 酒			
17	火		☒	えだ豆とひじきの煮物	油 砂糖	さつまあげ ひじき				659	26.5
				赤飯	米 もち米 ごま	小豆	にんじん えだ豆	しょうゆ みりん 酒			
18	水		☒	けんちん汁	油 じゃがいも	豆腐 油揚げ				677	26.2
				鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	混合割り節 しょうゆ 酒			
18	水		☒	磯香あえ	油 片栗粉	鶏肉				677	26.2
				ごはん	米	のり	小松菜 キャベツ もやし	混合割り節 しょうゆ みりん			
18	水		☒	じゃがいものそぼろ煮	油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 厚揚げ				677	26.2
				さばのカレー風味焼き	油 片栗粉 砂糖	さば	にんじん えだ豆 こんにゃく 玉ねぎ	混合割り節 酒 しょうゆ みりん カレー粉 塩			
18	水		☒	切り干し大根と水菜のハリハリ漬け	ごま 砂糖	切り干し大根 水菜				600	29.2
				肉汁うどん	【小麦】 地粉うどん	肉汁	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう たらこ ほうれん草 長ねぎ	混合割り節 みりん しょうゆ			
18	水		☒	肉汁うどん	【小麦】 地粉うどん	肉汁				600	29.2
				菜の花蒸し	【小麦】	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 生姜 とうもろこし	しょうゆ 塩			
18	水		☒	フロッキーサラダ	パン粉 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉				674	26.0
				ポークカレー	【小麦】 米	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース			
18	水		☒	鶏肉のガーリックバター焼き	【小麦】 油 カレールー じゃがいも	鶏肉				674	26.0
				こんにゃくサラダ	【乳】 砂糖 バター 片栗粉	鶏肉	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ドレッシング(パンパンジー)			
18	水		☒	ごはん	米					626	27.1
				ぐる煮	砂糖 里芋	厚揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく	混合割り節 しょうゆ みりん			
18	水		☒	かつおの漁師揚げ	【小麦】 油	かつお節				659	26.5
				野菜の土佐あえ	【乳】	小松菜 白菜 にんじん もやし	混合割り節 しょうゆ みりん				
18	水		☒	ハムピラフ	米 油	ハム				659	26.5
				ポトフ	じゃがいも	フランクフルト	玉ねぎ にんじん さやいんげん	酒 塩 こしょう コンソメ			
18	水		☒	マカロニグラタン	【乳 小麦】 マカロニ 油 バター 小麦	鶏肉 牛乳 チーズ				677	26.2
				ガハオライス	【小麦】 米	豚肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン エリンギ	トウバンジャン 酒 オイスターソース			
18	水		☒	ガハオライスの具	油 砂糖	鶏肉				677	26.2
				フォンの中華スープ	油 ビーフン	豚肉 豆腐	にんにく 干しいたけ 白菜 長ねぎ 小松菜	中華スープの素 しょうゆ 塩 酒			
18	水		☒	大根サラダ	油 砂糖	大根				677	26.2
				シューアイス(チョコ)	【卵 乳 小麦】	シューアイス	大根 にんじん きゅうり	ドレッシング(おろししょうゆ)			

平均栄養量		656	26.7
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

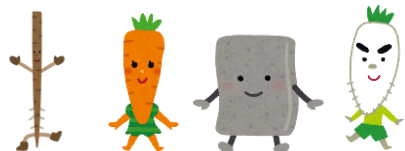
※太字の野菜は「蓮田産」です。新鮮な野菜を納品していただきます。

16日 高知県の郷土料理



【出典】
農林水産省「うちの郷土料理」より

「ぐる煮」とは、大根、にんじん、里芋といった冬の根野菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方言で「仲間」や「みんな」という意味があり、さまざまな具と一緒に煮込むことに由来しています。



ぐる煮

材料 小学生中学年1人分

混合割り節	1.2g
ごぼう (乱切り)	20g
にんじん (乱切り)	15g
こんにゃく (角切り)	15g
大根 (乱切り)	20g
里芋 (乱切り)	25g
厚揚げ (角切り)	30g
砂糖	1g
しょうゆ	5g
みりん	1g

作り方

- ①鍋に湯を沸かし出汁をとる。
- ②出汁に煮えにくいものから順に入れる。
- ③野菜がやわらかくなり始めたら、調味料を加え、味を含ませる。



