

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	金		【乳】	ヒビンバ	ごまごはん	米 ごま				663	26.1
				豚肉の炒め煮		砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ		
				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	酢 しょうゆ 塩		
				トックスープ		ごま油 トック	鶏肉	にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒		
13	月		【乳】	ごはん		米				659	23.5
				けんちん汁		じゃがいも 油	油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ	混合削り節		
				魚の香味焼き		砂糖 ごま油 ごま	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子		
				切干大根と小松菜のサラダ				切り干し大根 小松菜 にんじん	ドレッシング(ごまクリーム)		
14	火		【乳】	ごはん		米				641	27.7
				厚揚げのそぼろ煮		油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 厚揚げ	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん	和風だし しょうゆ みりん 酒		
				豚肉のくわ焼き			豚肉		酒 しょうゆ みりん アップルソース		
				もやしのごま酢あえ		砂糖 ごま		もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
15	水		【乳】	ツイストパン	【小麦】	ツイストパン				649	28.6
				豆乳のクリームシチュー		油 じゃがいも 米粉	鶏肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
				ハンバーグケチャップソース		砂糖	ハンバーグ		ケチャップ ソース		
				キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり	ドレッシング(ごましょうゆ)		
16	木	お入 祝学 い・ 献立 進立 級	【乳】	わかめごはん		米				633	23.0
				豆腐のすまし汁			かまぼこ 豆腐 わかめ	長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 塩		
				鶏肉の竜田揚げ		片栗粉 油	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒		
				三色サラダ				もやし にんじん 小松菜	ドレッシング(おろししょうゆ)		
17	金		【乳】	ポークカレー	ごはん	米				653	23.9
				カレールウ	【小麦】	油 カレールウ じゃがいも	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	ソース トマトピューレ		
				オムレツ	【卵】		オムレツ				
				海藻サラダ			海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング(おろししょうゆ)		
20	月		【乳】	ごはん		米				647	26.3
				肉だんごスープ			ミートボール 豆腐	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
				豚肉のパン粉焼き	【乳 小麦】	パン粉	豚肉 チーズ	にんにく パセリ	酒 塩 こしょう		
				カラフル野菜ソテー		油	ベーコン	にんじん とうもろこし チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう		
21	火		【乳】	揚げパン	【小麦】	コッペパン 油 砂糖				631	24.8
				ポークビーンズ		油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	塩 こしょう ワイン コンソメ ケチャップ ロリエ		
				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)		
				ごはん		米					
22	水		【乳】	回鍋肉		油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ ごま油	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 しょうゆ	652	28.5
				ポークしゅうまい	【小麦】		ポークしゅうまい	玉ねぎ 長ねぎ	トウバンジャン 塩 こしょう		
				春雨サラダ		春雨 砂糖 ごま		小松菜 とうもろこし キャベツ	酢 しょうゆ		
				ごはん		米					
23	木		【乳】	筑前煮		油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん 混合削り節	641	22.1
				ツナとポテトのマヨネーズ焼き		じゃがいも 油	ツナ	玉ねぎ	こしょう		
				キャベツともやしのおひたし		マヨネーズ(ノンエッグ)		小松菜 もやし キャベツ	混合削り節 しょうゆ みりん		
				ごはん		米					
24	金	強化 献立	【乳】	たけのこ入り五目ごはん		米 油 砂糖	豚肉	ごぼう たけのこ にんじん しらたき	酒 塩 しょうゆ	648	27.1
				さつまいも汁		さつまいも	厚揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草	混合削り節		
				あじフライ	【小麦】	油	あじフライ				
				磯香あえ			のり	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節		
27	月	郷土 宮城 料理	【乳】	ごはん		米				617	24.9
				根菜汁		油 じゃがいも	豚肉 みそ 厚揚げ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜	混合削り節		
				笹かまぼこの磯辺揚げ	【小麦】	油 小麦粉	笹かまぼこ 青のり		塩		
				油麩の煮物	【小麦】	油 油麩 砂糖 ごま		にんじん しらたき	みりん しょうゆ 酒 混合削り節		
28	火		【乳】	麻婆豆腐		油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ 中華スープの素 トウバンジャン	640	25.9
				春巻き	【小麦】	油	春巻き		塩 こしょう		
				わかめと野菜のサラダ				小松菜 キャベツ にんじん	ドレッシング(和風玉ねぎ)		
				ごはん		米					
30	木		【乳】	きつねうどん	地粉うどん	地粉うどん				658	24.9
				きつねうどん汁		砂糖	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	長ねぎ にんじん ほうれん草	混合削り節 みりん しょうゆ 酒		
				じゃこサラダ		砂糖 油	ちりめんじゃこ	キャベツ 水菜 とうもろこし	しょうゆ 酒		
				いちご蒸しパン	【小麦】	小麦粉 いちごジャム 油	豆乳		ベーキングパウダー		

- 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

平均栄養量		644	25.5
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

油麩の煮物【宮城県郷土料理】

油麩とは、宮城県北部の登米(とめ)地方に昔から伝わる食材で、小麦粉に含まれるたんぱく質成分のグルテンを練り上げて棒状にし、油で揚げた物です。油で揚げているので香ばしく、独特の風味と口当たり、ボリュームがあるのが特徴です。油揚げや豆腐の保存が難しい夏に重宝された食材でしたが、今は通年食べられています。



農林水産省 「にっぽん伝統食図鑑」

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、その部分に浅く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。)

ゆでる時にでき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。

