

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	金		☐	ごはん けんちん汁 鮭のマヨネーズ焼き 揚げかぼちゃのうま煮	米 油 ジャガイモ マヨネーズ(ノンエック) 油 砂糖	油あげ 豆腐 鮭 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ パセリ 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	642	27.8
4	月		☐	ごはん 筑前煮 厚焼卵 【卵 小麦】 お蕎麦の炒めもの 【小麦】	米 油 砂糖 油 ごま油 麩	鶏肉 さつま揚げ ちくわ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 大根	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	625	25.9
5	火		☐	中華丼(ごはん) 中華丼の具 【卵 えび】 揚げぎょうざ 【小麦】 ひじきのサラダ ライチゼリー	米 油 片栗粉 油 ライチゼリー	豚肉 えび うすら卵 餃子 ひじき	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん チンゲン菜 キャベツ キャベツ 小松菜 にんじん	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ)	687	26.8
6	水		☐	黒パン 【乳 小麦】 冬瓜スープ 鶏肉のグラタン 【乳 小麦】 親子豆サラダ	黒パン マカロニ 油 小麦粉 バター	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ 大豆	長ねぎ にんじん しめじ 冬瓜 小松菜 玉ねぎ しめじ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	663	27.0
7	木	七夕献立	☐	わかめごはん 七夕スープ 鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 天の川ゼリー	米 ビーフン 油 ジャガイモ マヨネーズ(ノンエック) 天の川ゼリー	豚肉 かまぼこ 鶏肉	にんじん 大根 オクラ にんじん とうもろこし えだ豆	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう ガーリックパウダー 塩 こしょう	659	25.8
8	金		☐	ごはん ピリ辛みそ汁 魚の南蛮ソース さつま揚げともやしのカレーソー	米 油 ジャガイモ 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 油	豚肉 みそ さごし さつま揚げ	にんにく 生姜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 もやし	混合削り節 トウバンジャン 酒 こしょう 赤唐辛子 しょうゆ 酢 塩 こしょう カレー粉	651	26.7
11	月		☐	ピビンバ(ごまごはん) 豚肉の炒め煮 ほうれん草ともやしのナムル サンラータン 【卵】 パイナップルケーキ 【小麦】	米 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉	豚肉 鶏肉 鶏卵	生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 きくらげ にんじん もやし	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 中華スープの素 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 トウバンジャン ベーキングパウダー	679	28.8
12	火	鉄分強化献立	☐	ごはん あさりのみそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜とじゃこの炒り煮 ブルーベリークレープ	米 油 しょうゆ 油 ブルーベリークレープ	豆腐 油あげ あさり みそ 豚肉 ちりめんじゃこ	チンゲン菜 大根 長ねぎ 生姜 小松菜 にんじん キャベツ とうもろこし	混合削り節 酒 酒 しょうゆ みりん アップルソース 酒 みりん しょうゆ 和風だし	634	28.8
13	水	郷土料理 沖縄県	☐	じゅうしい あおさのすまし汁 いかの竜田揚げ にんじんしりしり	米 油 油 片栗粉 油	豚肉 さつま揚げ 刻み昆布 あおさ かまぼこ 豆腐 いか ツナ	干しいたけ にんじん いら にんじん 干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんじん もやし	ポークガラ 酒 塩 しょうゆ 混合削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ	621	31.6
14	木		☐	タンメン(中華めん) タンメン汁 ウインナーのパーベキューソースかけ 春雨サラダ	中華めん 油 ごま油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま	豚肉 ウインナー	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ いら にんにく 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし キャベツ	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう みりん しょうゆ 一味唐辛子 酢 しょうゆ	619	25.6
15	金		☐	夏野菜のカレー(ごはん) カレールウ 【小麦】 鶏肉のハーブ焼き こんにゃくサラダ シークワーサータルト	米 油 カレールウ 油 油	豚肉 鶏肉	なす スッキーニ かぼちゃ にんにく 生姜 玉ねぎ さやいんげん	スープストック トマトピューレ ソース ロリエ 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(おろししょうゆ)	671	27.4

- 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7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」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		650	27.5
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

夏野菜を たくさん食べよう

きゅうり

花は?

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

ピーマン

花は?

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

かぼちゃ

花は?

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

なす

花は?

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。

とうもろこし

花は?

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

トマト

花は?

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

えだまめ

花は?

収穫せずに成熟させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

太陽をいっぱいあびて栄養価アップ!

夏バテや熱中症予防にも効果があります!!