

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		【乳】	ごはん 吉野煮 和風ポークピカタ 大根サラダ	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	鶏肉 生揚げ 豚肉 鶏卵	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 長ねぎ 大根 にんじん きゅうり	混合割り節 しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 しょうゆ ドレッシング(香りごま)	685	29.0
2	金		【乳】	ごはん どさんこ汁 魚の南蛮ソース おひたし	米 油 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま	豆腐 みそ さごし	にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 白菜	混合割り節 しょうゆ 酒 こしょう 赤唐辛子 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 混合割り節	637	24.2
5	月		【乳】	ごはん かきたま汁 豚肉とごぼうのかりん揚げ 磯香和え	米 片栗粉 片栗粉 油 ごま 砂糖	豆腐 鶏卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 生姜 ごぼう にら ほうれん草 キャベツ にんじん	混合割り節 みりん 塩 しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ みりん 混合割り節	649	28.6
6	火		【乳】	ピザトースト 豆乳のクリームシチュー キャベツと水菜のサラダ	食パン 油 油 じゃがいも 米粉	ベーコン チーズ 鶏肉 豆乳	玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし キャベツ 水菜	トマトピューレ ケチャップ ソース こしょう コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	595	27.5
7	水	郷土料理	【乳】	ごはん いとこ煮 ふくらぎの甘辛揚煮 彩りあえ りんご	米 里いも あずき 片栗粉 ごま 砂糖	生揚げ みそ ぶり	大根 ごぼう にんじん こんにゃく 生姜 ほうれん草 キャベツ とうもろこし りんご	混合割り節 みそ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 混合割り節	648	25.7
8	木		【乳】	ほうとう風うどん 地粉うどん ほうとう風うどん汁 豚肉とキャベツの炒め物 きな粉蒸しケーキ	小麦粉 地粉うどん 小麦粉 バター 砂糖 黒砂糖	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	ごぼう にんじん かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ	混合割り節 酒 しょうゆ しょうゆ 酒 コンソメ オイスターソース 塩 ベーキングパウダー	665	26.9
9	金		【乳】	ハヤシライス ハヤシルウ ベーコンエッグ 海藻サラダ ヨーグルト	米 油 じゃがいも ハヤシルウ	豚肉 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ しめじ 海藻 小松菜 にんじん もやし	コンソメ ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン 塩 こしょう ドレッシング(パンパンジー)	656	25.6
12	月	乾物献立	【乳】	昆布ごはん 高野豆腐みそ汁 ささみの磯辺フライ 切り干し大根の炒め物	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 油 ごま油	豚肉 大豆 昆布 高野豆腐 わかめ みそ 鶏肉 青のり	にんじん ほうれん草 長ねぎ 鶏肉 青のり さつま揚げ 切り干し大根 小松菜 にんじん	酒 塩 しょうゆ 混合割り節 塩 こしょう 酒 酒 しょうゆ 塩 こしょう	662	30.8
13	火		【乳】	ごはん すき焼き風煮 ツナ焼きさんか 三色ごま和え	米 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 砂糖 ごま 砂糖	豚肉 豆腐 ツナ みそ	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 春菊 ごぼう 長ねぎ もやし にんじん 小松菜	しょうゆ 酒 塩 和風だし しょうゆ 酒 しょうゆ 酒	651	29.2
14	水		【乳】	スパゲティマトソース ほうれん草のポテトボール カラフルサラダ みかん	小麦粉 油 じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 油 砂糖	豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ ほうれん草 にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし みかん	トマトホールカット ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう 祖 しょうゆ 酢	606	21.7
15	木		【乳】	ビビンバ 卵と白菜のスープ おから入りチョコケーキ	米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 バター 小麦粉 ココア 砂糖	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 おから	生姜 もやし ほうれん草 長ねぎ にんじん 玉ねぎ 白菜	酒 しょうゆ 酢 塩 チキンガラ 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ ベーキングパウダー	691	30.4
16	金		【乳】	ごはん せんべい汁 さばのカレー風味焼き 枝豆とひじきの煮物	米 南部せんべい 油 砂糖	豚肉 さば 油揚げ さつま揚げ	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん ひじき えだ豆	混合割り節 しょうゆ 塩 みりん カレー粉 しょうゆ みりん 塩	673	26.0
19	月		【乳】	ごはん マーボー豆腐 彩の国とうまんじゅう 春雨サラダ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 彩の国とうまんじゅう	豚肉 みそ 豆腐	生姜 干しいたけ 長ねぎ にんにく 人参 小松菜 とうもろこし キャベツ	トフワンジャン しょうゆ 酒 中華スープの素 塩 こしょう 酢 しょうゆ	652	26.7
20	火	冬至献立	【乳】	ごはん 豚汁 魚のゆずたれかけ かぼちゃのそぼろ煮	米 油 里いも 片栗粉 油 砂糖 かぼちゃ 砂糖	豚肉 油揚げ みそ さわら 鶏肉	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 塩 酒 ゆず果汁 しょうゆ しょうゆ 酒	混合割り節 しょうゆ 酒	665	28.2
21	水	クリスマス	【乳】	クリスマスピラフ コーンポタージュ 鶏肉のトマトソース焼き 花野菜サラダ クリスマスケーキ	米 油 バター 油 バター 片栗粉 油 片栗粉 クリスマスケーキ	ベーコン 牛乳 鶏肉	玉ねぎ ピーマン にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー にんじん	塩 こしょう コンソメ 酒 コンソメ 塩 こしょう 酒 しょうゆ トマトピューレ ケチャップ こしょう ドレッシング(香りごま)	697	25.3

●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



蓮田市はすびい

平均栄養量		640	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

## 12月7日(水) ~富山県 郷土料理~

### 《いとこ煮》

浄土真宗の信仰文化が強く根付いた富山県の郷土料理です。

親鸞聖人(しんらんしょうにん)(僧侶)の好物であったと言われる、小豆と一緒に人参や大根ゴボウなどの根菜類と一緒に煮込んで、しょうゆやみそで味付けしたものです。材料を煮えにくいものから追々入れていくことから、「おいしい」を「甥甥」すなわちいとこにかけたものが語源の一つとされています。

### 《ふくらぎの甘辛揚煮》

富山県ではぶりの幼魚のことを「ふくらぎ」と呼んでいます。刺身や焼き物、みそ汁の具として主に使われていますが、給食では甘辛揚煮を提供します。

ふくらぎは「福来魚」という縁起の名がついており、「港に福が来た」「福が来る魚」と呼ばれていたことが由来とされています。

### ~材料~ ※小学生中学年 一人分

- ・ぶり 切り身 1切れ
- ・根生姜 0.6g
- ・酒 1g
- ・片栗粉 5g
- ・しょうゆ 3.5g
- ・砂糖 3.5g
- ・みりん 2g
- ・ごま 0.83g

### ~作り方~

- ①プリに根生姜と酒で下味を付ける。
- ②片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③しょうゆ、砂糖、みりんを煮立ててタレを作る。
- ④揚げたプリにからめる。
- ⑤ごまをふりかけて完成!

ぶり以外にもタラや鶏肉でも代用できますので、是非お試しください!

※3学期の給食開始は1月11日(水)です。





