

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	水		【乳】	ごはん 玄米だんご汁 鶏肉のごま焼き かぼちゃサラダ アセロラゼリー	米 玄米だんご ごま 砂糖 マヨネーズ(ノンエッグ) アセロラゼリー	油揚げ かまぼこ 鶏肉 みそ	にんじん 大根 生姜 さやいんげん 長ねぎ 生姜 かぼちゃ にんじん とうもろこし グリンピース	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 塩 塩 こしょう	718	23.9
2	木		【乳】	ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ うま塩キャベツ スイートポテト	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま スイートポテト	豆腐 豚肉 みそ のり	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ にら キャベツ きゅうり にんじん にんにく	酒 しょうゆ 一味唐辛子 塩 中華スープの素 こしょう 塩 昆布茶 こしょう	808	27.0
3	金	りひな祭 献立	【乳】	ちらしずし 沢煮糰子 白身魚梅の香りのソースかけ 桜もち	米 砂糖 米 もち米 あずき ごま 油 里いも 片栗粉 油 砂糖 桜もち	油揚げ のり 豚肉 かまぼこ さし	干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう にんじん 大根 小松菜 生姜	だし昆布 酒 酢 しょうゆ みりん 塩 混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん 練りしそ梅 酒	693	26.7
6	月	卒業祝い 献立	【乳】	あずきごはん のっぺい汁 えびフライ 三色サラダ チョコクレープ	米 砂糖 油 里いも 片栗粉 油 クレープ	豆腐 油揚げ かまぼこ えびフライ	にんじん 大根 もやし にんじん 小松菜	塩 しょうゆ 混合削り節 しょうゆ 酒 みりん ドレッシング(香りごま)	667	22.9
7	火	郷土料理 千葉県	【乳】	鶏とせ風スープ ツナの焼きさんが おひたし バナナパバロア	米 砂糖 ごま パン粉 砂糖 ごま バナナパバロア	ミートボール みそ ツナ みそ	白菜 にんじん 干しいたけ ごぼう 小松菜 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 白菜	混合削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 混合削り節	710	25.7
8	水		【乳】	ココア揚げパン クリームシチュー 親子豆サラダ オレンジゼリー	油 コッペパン 砂糖 ココア 油 小麦粉 じゃがいも パター オレンジゼリー	鶏肉 牛乳 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー えだ豆 小松菜 もやし にんじん	コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	745	23.6
9	木		【乳】	きつねうどん いちご蒸しパン 野菜ソテー	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ジャム 油	かまぼこ 油揚げ 牛乳 ベーコン	にんじん 長ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ チンゲン菜	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 ベーキングパウダー コンソメ 塩 こしょう	685	22.8
10	金		【乳】	ホークカレー 鶏肉のハーブ焼き 海藻サラダ ヨーグルト	ごはん カレー粉 油 じゃがいも カレールウ ヨーグルト	豚肉 脱脂粉乳 鶏肉 海藻	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん にんじん きゅうり キャベツ	トマトピューレ ソース 塩 こしょう ハーブパウダー ドレッシング(パンパンジー)	712	29.8
13	月		【乳】	ごはん 根菜のごまみそ汁 キャベツメンチ 切り干し大根の塩昆布炒め カステラ	米 じゃがいも ごま 油 小麦粉 パン粉 カステラ	豚肉 さつまいも みそ 豚肉 おから ベーコン 塩昆布	にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 にんじん 小松菜	混合削り節 みりん 塩 こしょう 酒 しょうゆ 塩 こしょう	761	29.8
14	火		【乳】	ミートソーススパゲッティ ホバイチーズオムレツ カラフルサラダ ワッフル	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 油 ワッフル	豚肉 鶏卵 牛乳 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース スープストック 塩 こしょう 酢	630	34.1
15	水		【乳】	ごはん 肉じゃが 鶏肉の竜田揚げ 小松菜とにんじんのごまあえ どら焼き	米 油 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 砂糖 ごま どら焼き	豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ しらたき 生姜 小松菜 にんじん	混合削り節 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	785	30.1
16	木		【乳】	カバオライス ワンタンスープ キャベツと水菜のサラダ お祝いケーキ	ごはん カバオライスの具 油 砂糖 油 しゅうまいの皮 お祝いケーキ	鶏肉 鶏肉 肉入りワンタン なた	にんじん 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ 水菜	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	710	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いが、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

平均栄養量		719	27.0
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

《ツナの焼きさんが》

~7日の献立より~

<材料>小学生中学生1人分量

ツナ	35g
ごぼう(みじん切り)	5g
長ねぎ(ささがき)	5g
みそ	3g
砂糖	0.8g
ごま	1g
パン粉	2.5g

<作り方>

- ① ツナからごままでを混ぜ合わせる。(パン粉は硬さをみて調節して混ぜる。)
- ② 混ぜ合わせたら、耐熱用カップに具を入れ、オーブン等で焼く。



さんが焼き(千葉県発祥)

房総半島の地域周辺で作られた漁師料理、「なめろう」をかつての漁師たちが山に持って行った際、生の魚は傷みやすいため、山小屋で焼く・蒸すなどの料理をしたことから生まれた食べ物です。
給食では、給食風にアレンジしています。

《いちご蒸しパン》

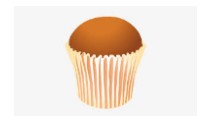
~9日の献立より~

<材料>小学生中学生1人分量

小麦粉	25g
ベーキングパウダー	0.5g
サラダ油	4.5g
牛乳	17.5g
砂糖	5g
イチゴジャム	5g

<作り方>

- ① ジャム、牛乳、砂糖は、よく混ぜ合わせておく。
- ② ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、よく混ぜ合わせたら、耐熱用カップに流し入れる。(八分目位まで)
- ③ 10分~15分程度蒸す。



蓮田市はすびい