

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
11	火		【乳】	ピビンバ ごまごはん	米 ごま				624	29.1
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ		
				ほうれん草ともやしのナムル	ごま油 砂糖		もやし ほうれん草 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
				ワンタンスープ 【小麦】	油	鶏肉 肉入りワンタン など	にんじん もやし 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
				杏仁風プリン	杏仁風プリン					
12	水		【乳】	ごはん	米				649	24.5
				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		
				あじフライ 【小麦】	油	あじフライ	こんにゃく 大根	ソース		
				切り干し大根の炒めサラダ	ごま油 砂糖	ちりめんじゃこ	切り干し大根 にんじん キャベツ 小松菜	しょうゆ 塩		
13	木		【乳】	ごはん	米				645	26.2
				豆腐のみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合割り節		
				豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		アップルソース 酒 しょうゆ みりん		
				きんぴらごぼう	ごま油 砂糖	さつま揚げ	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	みりん しょうゆ 赤唐辛子		
14	金		【乳】	子どもパン 【乳 小麦】	子どもパン				667	30.9
				豆乳のクリームシチュー	油 じゃがいも 米粉	鶏肉 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
				ハンバーグデミグラスソース	油 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	デミグラスソース ソース 塩 こしょう		
				野菜ソテー	油	ベーコン	にんじん キャベツ チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう		
17	月		【乳】	ごはん	米				649	26.8
				みそけんちん汁	油 じゃがいも	油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ	混合割り節		
				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		
				枝豆とひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ さつま揚げ	えだ豆 にんじん	しょうゆ みりん 酒		
18	火	お祝い・献立級	【乳】	ハムピラフ 【乳】	米 油 バター	ハム	とうもろこし 玉ねぎ にんじん	コンソメ 酒 塩 こしょう	664	24.0
				コンソメスープ		豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	コンソメ しょうゆ 塩		
				マカロニグラタン 【乳 小麦】	マカロニ バター 油 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう		
				チョコクレープ	チョコクレープ					
19	水		【乳】	ごはん	米				657	23.9
				トックスープ	トック	豚肉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ	チキンガラ しょうゆ 酒 塩		
				マヌルチキン	油 ごま油 片栗粉	鶏肉	にんにく	カレー粉 しょうゆ 酒 こしょう		
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		小松菜 もやし 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
20	木	強化献立	【乳】	ごはん	米				669	27.5
				厚揚げのそぼろ煮	油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 生揚げ	にんじん こんにゃく 大根 小松菜	和風だし しょうゆ 酒 みりん		
				さばの香味焼き	ごま油 ごま 砂糖	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子		
				じゃこサラダ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	キャベツ 水菜 とうもろこし	しょうゆ 酒		
21	金		【乳】	ポークカレー ごはん	米				654	24.9
				ポークカレー 【乳 小麦】	油 カレールウ じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜	トマトピューレ ソース		
				オムレツ 【卵】		オムレツ				
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング(玉ねぎ)		
				ヨーグルト風ムース	ヨーグルト風ムース					
24	月	栃木県郷土料理	【乳】	ごはん	米				668	25.7
				ゆばのかき玉汁 【卵】	片栗粉	ゆば 鶏卵	にんじん しめじ 小松菜 長ねぎ	混合割り節 みりん しょうゆ 塩		
				もろのケチャップソース	油 砂糖 片栗粉	もろかざめ		ソース ケチャップ 塩 こしょう		
				かんぴょうのごま和え	ごま 砂糖		かんぴょう ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ		
				いちごゼリー	いちごゼリー					
25	火		【乳】	ごはん	米				635	27.3
				回鍋肉	油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 生揚げ みそ	キャベツ にんじん ピーマン 長ねぎ	中華スープの素 テンメンジャン 酒		
				えびしゅうまい 【えび 小麦】		えびしゅうまい	にんにく 生姜	トウバンジャン しょうゆ 塩 こしょう		
				ハンサンスー	春雨 砂糖 ごま		にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
26	水		【乳】	揚げパン 【乳 小麦】	油 コッパパン 砂糖				629	23.7
				ポークビーンズ 【乳】	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆 生クリーム	玉ねぎ にんじん トマト にんにく	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
				キャベツときゅうりのサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり	ドレッシング(ごましょうゆ)		
27	木		【乳】	きつねうどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん				634	26.8
				きつねうどん汁	砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合割り節 しょうゆ みりん 酒		
				ちくわの磯辺揚げ 【小麦】	油 小麦粉	ちくわ 青のり		塩		
				彩り和え			小松菜 キャベツ とうもろこし	混合割り節 しょうゆ みりん		
28	金		【乳】	だけのごはん	米 砂糖	油揚げ	だけのこ にんじん	和風だし しょうゆ 酒 塩	639	27.0
				彩りミートボールスープ 【小麦】		ミートボール 豆腐	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ	スープストック 塩 こしょう		
				鶏肉の照り焼き	砂糖	鶏肉	生姜	しょうゆ みりん こしょう		
				三色サラダ			もやし にんじん 小松菜	ドレッシング(香りがこま)		

- 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。



蓮田市はすい

平均栄養量		649	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

♡新メニュー紹介♡

19日 🍀 マヌルチキン

マヌルとは、韓国語でにんにくのこと、マヌルチキンは、にんにくをたっぷり使った韓国のから揚げです。ご家庭でも一味違うから揚げを作ってみてはいかがでしょうか。

《材料》(材料は1人分小学校中学年)

《作り方》

- 大豆油 …… 適量
- 鶏もも切り身 …… 50 g
- 片栗粉 …… 6 g
- にんにく(おろす) …… 0.5 g
- カレー粉 …… 0.3 g
- しょうゆ …… 4 g
- こしょう …… 0.02 g
- 酒 …… 2 g
- ごま油 …… 0.5 g

- ①鶏肉にAで下味をつける。
- ②①の汁気を良く切り、片栗粉をまぶす。
- ③熱した油(170~180℃)で色よくカラリと揚げる。

24日 🍀 もろのケチャップソース ~栃木県郷土料理~

栃木県では、もろかざめのことを「もろ」とよび、海のない栃木県では、昔から食べられてきた魚です。もろ自身は白身魚のようにあっさりしていますが、フライは鶏肉のような食感です。給食では、食べやすいようにケチャップソースをかけました。

《材料》(材料は1人分小学校中学年)

《作り方》

- 大豆油 …… 適量
- もろ切り身 …… 40 g
- 片栗粉 …… 6 g
- 砂糖 …… 3 g
- ウスターソース …… 3 g
- トマトケチャップ …… 8 g

- ①魚に片栗粉をまぶし、熱した油(170~180℃)で色よくカラリと揚げる。
- ②Aに少量の水を加え、沸騰させてタレを作る。
- ③①の揚げた魚に②のタレをかける。