

| 日  | 曜日 | 行事食等 | 牛乳  | 献立名   | 主な材料名                                    |                                 |   |  | 小学校3・4年<br>平均栄養量<br>エネルギーたんぱく質<br>食塩相当量 |      |
|----|----|------|-----|---|--|---------------------------------|---|--|---|------|
|    |    |      |     |   | 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   |   |      |
| 3  | 月  |      | 【乳】 | ごはん<br>豆腐のくす煮<br>鶏肉のごま味噌だれかけ<br>五目きんぴら<br>ガハオライス  | 米<br>片栗粉<br>ごま 砂糖<br>砂糖 ごま油 ジャがいも        | えび かまぼこ 豆腐<br>鶏肉 みそ<br>豚肉 さつま揚げ | にんじん もやし えのきだけ チンゲン菜<br>ごぼう にんじん                                    | 混合削り節 塩 しょうゆ みりん<br>塩 酒<br>酒 みりん しょうゆ みりん                                  | 641                                     | 31.4 |
| 4  | 火  |      | 【乳】 | 【ごはん】<br>ガハオライスの具<br>サンラータン<br>カラフルサラダ            | 米<br>油 砂糖<br>ごま油 春雨 片栗粉<br>油 ごま油 砂糖      | 鶏肉<br>豚肉 鶏卵                     | にんじん 玉ねぎ ビーマン エリンギ<br>長ねぎ にんにく 生姜 にんじん きくらげ<br>にんじん キャベツ 小松菜 どうもろこし | トウバンジャン 酒 オイスターソース<br>しょうゆ<br>中華スープの素 酒 塩 しょうゆ<br>しょうゆ 酢 トウバンジャン<br>しょうゆ 酢 | 624                                     | 25.5 |
| 5  | 水  |      | 【乳】 | わかめごはん<br>豚汁<br>いかの竜田揚げ<br>お麩の炒め物                 | 米<br>油 ジャがいも<br>油 片栗粉<br>油 葱 ごま油         | 豚肉 豆腐 みそ<br>生妻                  | ごぼう にんじん 小松菜 長ねぎ<br>いか<br>キャベツ にんじん 玉ねぎ                             | 混合削り節<br>しょうゆ 酒<br>しょうゆ 塩 しょうゆ 和風だし  | 643                                     | 28.4 |
| 6  | 木  |      | 【乳】 | ジュガートースト<br>ガーリックスープ<br>ミートボールのトマト煮<br>小松菜ともやしサラダ | 食パン バター 砂糖<br>油 ジャがいも<br>油<br>食パン バター 砂糖 | ベーコン<br>ミートボール                  | 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく<br>玉ねぎ  | コンソメ 赤唐辛子 しょうゆ 塩<br>ケチャップ トマトピューレ コンソメ<br>ソース ワイン<br>ドレッシング(香りがこま)         | 613                                     | 24.9 |
| 7  | 金  | 七夕献立 | 【乳】 | ごはん<br>天の川スープ<br>ささみのレモンソース<br>キャベツのごま和え<br>七夕ゼリー | 米<br>ビーフン<br>片栗粉 油 砂糖<br>砂糖 ごま<br>七夕ゼリー  | 豚肉 かまぼこ<br>鶏肉                   | にんじん 大根 オクラ<br>キャベツ にんじん  | 混合削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ<br>塩 酒 レモン果汁 しょうゆ<br>しょうゆ みりん 酒                          | 640                                     | 25.9 |
| 10 | 月  | はすび  | 【乳】 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ポークしょうまい<br>やみつきビーマン               | 米<br>油 片栗粉 ごま油 砂糖<br>ごま油                 | 豆腐 豚肉 みそ<br>干しいたけ               | 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ いら<br>干しいたけ  | 酒 しょうゆ トウバンジャン<br>中華スープの素 塩 しょうゆ<br>酒 しょうゆ 塩 しょうゆ                          | 626                                     | 25.2 |
| 11 | 火  | 福徳稲穂 | 【乳】 | あおさのすまし汁<br>厚焼卵<br>揚げ煮                            | 米<br>油 砂糖<br>小麦粉 油 砂糖 ごま                 | 鶏肉<br>卵焼き<br>大豆 煮干し             | ごぼう にんじん しろたき 干しいたけ<br>さやいんげん<br>えのきだけ 大根 にんじん ほうれん草<br>長ねぎ         | 混合削り節 しょうゆ 塩<br>しょうゆ   | 650                                     | 28.7 |
| 12 | 水  |      | 【乳】 | ごはん<br>肉じゃが<br>さばの塩焼き<br>三色和え                     | 米<br>油 ジャがいも 砂糖<br>さば                    | 豚肉<br>さば                        | にんじん 玉ねぎ しろたき さやいんげん<br>もやし にんじん 小松菜                                | 混合削り節 しょうゆ 酒<br>しょうゆ みりん 混合削り節   | 640                                     | 26.4 |
| 13 | 木  |      | 【乳】 | タンメン<br>かぼちゃパイ<br>蒸しどうもろこし                        | 中華めん<br>油 ごま油<br>油 砂糖 バター 小麦粉<br>ぎょうざの皮  | 豚肉                              | 干しいたけ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ<br>キャベツ いら にんじん<br>かぼちゃ<br>どうもろこし             | ポークカラ 中華スープの素 塩<br>しょうゆ  | 647                                     | 24.1 |
| 14 | 金  |      | 【乳】 | 夏野菜カレー<br>鶏肉のガーリック焼き<br>キャベツと水菜のサラダ               | 米<br>油 カレールウ                             | 豚肉<br>鶏肉                        | なす スズキニ かぼちゃ にんにく 生姜<br>玉ねぎ さやいんげん                                  | スープストック トマトピューレ ロリエ<br>ソース<br>塩 しょうゆ ガーリックパウダー<br>ドレッシング(おろししょうゆ)          | 650                                     | 26.1 |

●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

| 平均栄養量    |               | 637 | 26.7 |
|----------|---------------|-----|------|
| 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 |

## 旬の野菜 ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。イタリアやフランスでは、古くから食べられてきましたが、日本では最近になってよく見かける野菜になりました。なすときゅうりを合わせたような味です。肉とトマトと合わせて煮込んだり、オリーブ油やバターで炒めて魚料理の付け合わせにしたりします。フランスやイタリアなどでは一般的な食材として用いられ、南フランスの「ラタトゥイユ」は代表的な料理です。イタリア料理では、ズッキーニの花も食べます。花の中にチーズや肉を詰めて、揚げたり蒸したりします。



## 13日 蒸しどうもろこし

ビタミン、たんぱく質、食物繊維などの栄養素をバランスよく含んでいます。緑色の皮をむくとき、どうもろこしの先端から、黄緑色や茶色の「ひげ」のようなものがたくさん出ています。その「ひげ」は、どうもろこしの「めしべ」です。皆さんが食べる粒の一つ一つから伸びていて、花粉がつくと受粉します。そのため、どうもろこしの粒と、ひげの数は同じになります。



### 給食メニュー紹介

#### 《シュガートースト》

(1人分 小学校中学年)  
食パン 1枚  
有塩バター 3.5g  
グラニュー糖 4g

- (作り方)
- ①バターは湯せんをして溶かしておく。
  - ②食パンにバターをぬり、グラニュー糖をまんべんなくふる。
  - ③オーブントースターで焼く。

## 食欲がわくソースご紹介

[肉・魚用]



暑くなってくると、食欲が落ちてきますね。でも、こんな時こそ、しっかりと栄養をとりたいもの。体力がおちて、ボーッとしていると、熱射病や、ケガの原因にもなります。気をつけましょう。今回は、食欲が少しでも増すように、肉や魚の料理に使えるソースをご紹介します。

### 葱ソース

- ねぎ ……80g (みじん切り)
- 酒 ……小さじ1
- しょうゆ ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- 水 ……大さじ2
- 白ごま ……小さじ1
- 片栗粉・水 ……(トロミがほしい時)

### 甘酢ソース

- フレンチドレッシング ……大さじ4
- しょうゆ ……大さじ2
- 砂糖 ……少々
- しょうが ……15g(せん切り)
- セロリ ……40g(粗みじん)
- トマト ……150g (1cm位の角切り)
- しそ ……4枚(せん切り)

### バーベキューソース

- りんご ……1/2個(すりおろす)
- たまねぎ ……15g(すりおろす)
- にんにく ……1かけ(すりおろす)
- レモン汁 ……小さじ1
- 砂糖 ……小さじ2
- しょうゆ ……大さじ1
- カレー粉 ……少々
- トマトケチャップ ……大さじ1
- ウスターソース ……大さじ1/2



2学期の給食は、  
9月4日(月)からはじまります。



# 食育だより 7月

令和5年 蓮田市 No.22

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。この時期は疲れやすく、食欲も低下しがちです。より一層体調管理に気を配り、本格的な暑さに備えましょう。そのためには、しっかりと栄養や睡眠をとって体力を蓄えましょう。



## 夏休みの食生活を見直して元気にすごしましょう

暑い夏休み、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントは、3つあります。親子で一緒に取り組みましょう。



### 元気ポイント1 まずは「早寝」「早起き」「朝ごはん」

元気にすごすためには、早寝、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、夏休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

### 元気ポイント2 上手に水分補給をしましょう！

汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。基本的には、水や麦茶などの甘くない飲み物を飲むようにしましょう。一方、外遊びや運動をするときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分補給することが大切です。また、運動などをして汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを利用するなどの工夫も必要です。ただ、糖分が多く含まれているものもありますので、多飲するのはさげましょう。

### 元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

時間を決めずにだらだらと間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなり、夏ばての原因になったり、むし歯になりやすくなったりします。間食は時間と量を決め、間食の内容や食べすぎにも気をつけましょう。



## 郷土料理献立紹介 ～福岡県～

### 儀助煮

儀助煮は、明治時代に博多の商人である宮野儀助という人が考えた料理です。福岡市早良区に流れる室見川で獲れる川魚を使って作ったのが始まりと言われています。



福岡県学校給食会HPより

《材料》 小学校中学年1人分量

|        |       |
|--------|-------|
| ゆで大豆   | 30 g  |
| かえり煮干し | 5 g   |
| 小麦粉    | 8 g   |
| 揚げ油    | 適量    |
| A 砂糖   | 3 g   |
| しょうゆ   | 2 g   |
| いりごま   | 0.5 g |

### 《作り方》

- ① 大豆・煮干しに小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ② Aの調味料(味をみて、濃いようなら水を加える)を煮立て、揚げた大豆、煮干し、ごまを入れて、からめる。

★給食では、11日(火)の福岡県郷土料理献立で、儀助煮を提供します。

## 学校発 食育レポート



## 黒浜西小学校 編

『ペロリン金賞を目指して全校で取り組んでいます！』

黒浜西小学校では、6月・11月・2月を「ペロリン月間」として、好き嫌いせず、給食を残さず食べよう！という取り組みをしています。

全ての食缶が空になると「金賞」1つ以上空になると「銀賞」になります。給食委員会で週ごとに集計し、給食時間に結果を放送しています。

この取り組みを通して、以前よりも残食が少なくなりました。



# 食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

## 《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。  
詳しくは市のホームページをご覧ください。

## 《学校給食の食材の産地について》

**【原乳】** 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

**【米】** 蓮田市  
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

**【野菜】** 令和5年7月分購入予定産地

| 食 材   | 産 地          |
|-------|--------------|
| じゃがいも | 茨城、埼玉、長崎、鹿児島 |
| ごぼう   | 群馬、茨城、青森     |
| チンゲン菜 | 群馬、茨城、埼玉     |
| にんじん  | 埼玉、青森、千葉、茨城  |
| もやし   | 栃木、静岡、茨城     |
| えのきたけ | 長野、新潟        |
| キャベツ  | 群馬、茨城、埼玉     |
| こまつな  | 埼玉、千葉、茨城、群馬  |
| 根生姜   | 高知、長崎        |
| 玉ねぎ   | 埼玉、栃木、香川、佐賀  |
| にんにく  | 青森、香川        |
| 長ねぎ   | 埼玉、茨城、千葉、栃木  |
| 青ピーマン | 茨城、宮崎        |

| 食 材    | 産 地             |
|--------|-----------------|
| エリンギ   | 長野、新潟           |
| 赤唐辛子   | 栃木、埼玉           |
| オクラ    | 埼玉、鹿児島、高知、沖縄    |
| 西洋かぼちゃ | 鹿児島、埼玉、茨城、千葉、宮崎 |
| だいこん   | 群馬、青森、北海道       |
| にら     | 栃木、茨城、高知        |
| しらたき   | 群馬、埼玉           |
| ほうれんそう | 群馬、栃木、岩手        |
| とうもろこし | 群馬、埼玉、茨城、山梨、千葉  |
| 水菜     | 茨城、埼玉           |
| ズッキーニ  | 埼玉、群馬、千葉        |
| なす     | 埼玉、茨城、千葉、群馬、栃木  |