

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		牛乳	ごはん	米				682	29.0
				治部煮	片栗粉 砂糖 麩	鶏肉 ちくわ	干しいたけ にんじん たけのこ	混合削り節 しょうゆ みりん		
				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		
4	月		牛乳	ごはん	米				639	29.5
				マーボー豆腐	油 ごま油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ	しょうゆ 酒 トウバンジャン		
				いかのかりん揚げ	油 砂糖 片栗粉	いか	生姜	酒 しょうゆ みりん		
5	火		牛乳	ごはん	米				643	28.6
				豚汁	油 じゃがいも	油揚げ 豚肉 みそ	ごぼう こんにゃく 長ねぎ 大根 にんじん	混合削り節		
				チキン和風ピカタ 【卵 小麦】	パン粉	鶏肉 鶏卵	長ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ		
6	水		牛乳	揚げパン	コッパン 砂糖 油				694	25.4
				ラビオリスープ 【小麦】	油 ラビオリ		にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ	唐辛子 トマトピューレ スープストック		
				焼きフランクのバーベキューソースかけ	ごま油 砂糖 片栗粉	フランクソーセージ	にんにく 玉ねぎ	みりん しょうゆ 唐辛子		
7	木		牛乳	ごはん	米				657	31.0
				白玉だんご汁	油 白玉だんご	鶏肉 なた	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ 酒		
				豆腐ハンバーグ 【小麦】	パン粉 砂糖	鶏肉 豚肉 豆腐 ひじき	玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ みりん		
8	金		牛乳	ポークカレー	ごはん	米			649	26.5
				ポークカレー 【乳 小麦】	油 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース		
				千草焼き 【卵】	油 砂糖	鶏卵 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	塩 しょうゆ		
11	月	北海道 郷土料理	牛乳	エスカロップ	ガーリックピラフ	米 バター			639	25.8
				とんかつデミグラスソースかけ	油 小麦粉 パン粉 砂糖	豚肉	にんにく とうもろこし にんじん パセリ	塩 こしょう しょうゆ 酒		
				コンソメスープ		ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	コンソメ 塩 しょうゆ		
12	火		牛乳	スパゲティマトソース 【小麦】	油 スパゲティ 小麦粉	豚肉	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん	ケチャップ ソース スープストック	619	31.2
				ポテトのチーズ焼き 【乳】	油 じゃがいも	ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう ワイン		
				花野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー にんじん	ドレッシング(香りごま)		
13	水		牛乳	ごはん	米				640	28.0
				おでん	じゃがいも 砂糖	ちくわ 昆布 さつま揚げ	にんじん こんにゃく 大根	混合削り節 しょうゆ みりん		
				魚の田楽焼き	砂糖 ごま	さごし みそ	生姜 長ねぎ	しょうゆ みりん こしょう 酒		
14	木		牛乳	きつねうどん	地粉うどん 【小麦】	地粉うどん			660	28.9
				きつねうどん汁	砂糖	かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 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		
15	金		牛乳	ごはん	米				679	27.7
				韓国風スープ 【卵】	ごま油	豆腐 鶏卵 わかめ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ 長ねぎ	こしょう 塩 しょうゆ 中華スープの素		
				ブルコギ	砂糖 油 ごま油 春雨	豚肉	にんじん にんにく 玉ねぎ なら	しょうゆ みりん こしょう 酒		
18	月	冬至 献立	牛乳	ごはん	米				678	25.5
				みそ汁		豆腐 わかめ みそ	にんじん 白菜 えのきたけ	混合削り節		
				さばの幽暗焼き		さば	生姜	ゆず果汁 みりん 酒 しょうゆ		
19	火		牛乳	ごはん	米				667	30.8
				吉野煮	じゃがいも 片栗粉 砂糖	豆腐 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし グリンピース	混合削り節 しょうゆ		
				松風焼き 【卵 小麦】	パン粉 ごま	鶏肉 鶏卵 みそ	たけのこ 生姜 長ねぎ	みりん		
20	水	クリスマス 献立	牛乳	クリスマスピラフ 【乳】	米 油 バター	ベーコン	玉ねぎ ピーマン にんじん	酒 塩 こしょう コンソメ	755	25.5
				クリームコンソメスープ 【乳 小麦】	油 バター 小麦粉	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	塩 スープストック こしょう		
				マーマレードチキン	マーマレード	鶏肉	にんにく	塩 こしょう しょうゆ ワイン		

- 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が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



平均栄養量		664	28.1
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

北海道は、農業、漁業、酪農が盛んで、海と大地の自然に育られた鮭、ホタテ 昆布などの海産物、牛乳 乳製品、じゃがいもなどの農産物などの特産物がたくさんあります。

エスカロップ 北海道根室市郷土料理 **鮭のちゃんちゃん焼き** 石狩地方 **石狩鍋** 石狩地方

バターライスの上に、ポークカツをのせてデミグラスソースをかけたものに、サラダを添えた料理です。
バターライスを用いると、「白エスカ」ケチャップライスを用いると、「赤エスカ」となります。



鮭と季節の野菜をバターで蒸し焼きにして、みそ味を漬けた料理です。
名前の由来は、「焼くときにへうでちゃんちゃんと音がするから」「父ちゃんを作るから」「ちゃっちゃと作るから」などが、伝えられています。



ぶつ切りにした鮭の身とアラと野菜と一緒に昆布のだし汁の中に入れて、みそで味を調えた鍋です。
石狩市は、鮭の地引き網漁が盛んで有名になり、見学に来たたくさんの観光客に提供した料理として確立し、定着したようです。



食育だより 12月

令和5年 蓮田市 No.26

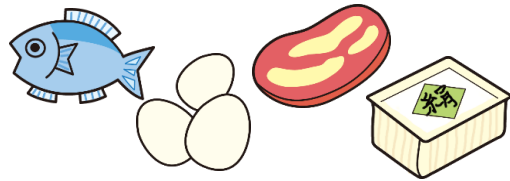
今年も残りわずかになりました。寒い冬を元気に過ごすには、毎日の生活習慣が大切です。手洗い・うがいを心がけ、栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な休養・睡眠をとって生活のリズムを整えましょう。

風邪やインフルエンザに負けない食事のポイント

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるために、主食、主菜、副菜、汁物をそろえた栄養バランスのよい食事を取りましょう。

たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。



魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品など

ビタミンA

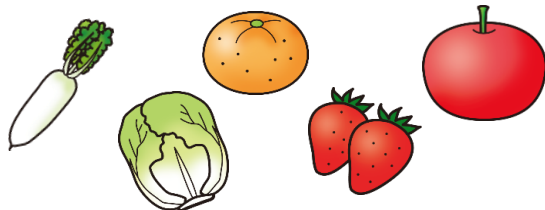
皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。



緑黄色野菜など

ビタミンC

風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは、体内に蓄えておくことができないので、毎日とることが大切です。



淡色野菜・果物など

冬至

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い1日です。

今年の冬至は
12月22日です。

冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



冬の寒さに負けず、健康に過ごすためにゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪予防や肌を強くする効果に優れているそうです。



～冬休みはカルシウム不足に注意！～

給食で毎日飲んでいる牛乳で、1日に必要なカルシウムの1/3を摂取することができます。給食のない冬休みは、カルシウムが足りなくなってしまうかも…。

最近では給食メニューも豊富になりましたが、牛乳だけは変わらないおいしさを提供しています。カルシウム摂取の為に、学校給食で習慣化された牛乳飲用を続けてほしいです。



学校発食育レポート



黒浜北小学校 編

黒浜北小学校では昨年度、毎月1回、全学級で食事のマナー指導を行いました。給食の時間に給食委員の児童が各クラスに行き、ご飯と味噌汁の食器の置き方、してはいけない箸の使い方、食べる時の姿勢など、月替わりでカードを使って紹介しました。1回あたり1、2分の短い時間ですが、みんな静かに耳を傾けて知識を高めました。



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12月分購入予定産地

食 材	産 地
里芋	埼玉、東京
にんじん	埼玉、千葉
にんにく	青森
キャベツ	埼玉、愛知、茨城、千葉
根生姜	高知
長ねぎ	埼玉、茨城、千葉、岩手
こんにゃく板	群馬、埼玉
じゃがいも	北海道
ごぼう	青森、茨城
だいこん	神奈川、埼玉、千葉、茨城
玉ねぎ	北海道
赤唐辛子	栃木、埼玉
ブロッコリー	埼玉、香川

食 材	産 地
ぶなしめじ	長野、新潟
もやし	栃木、静岡、茨城
こまつな	埼玉、千葉、茨城
ほうれんそう	埼玉、茨城、千葉、群馬
きゅうり	埼玉、群馬、宮崎
カリフラワー	埼玉、千葉、茨城、長野
にら	栃木、茨城、高知
かぼちゃ	北海道、沖縄、鹿児島
白菜	茨城
えのきたけ	長野、新潟
みかん	愛媛、和歌山、熊本
青ピーマン	茨城、宮崎